06加行

轮回过患（一）

今天，我们要学习的内容是轮回过患。我们前几天学习了暇满难得、寿命无常。暇
满的人身非常难得，能够得到一次人身，尤其是能够得到暇满的人身非常不容易，以后想再得到一次这样的人身，几乎是不可能的事。这么难得的人身我们既然得到了，应当怎么办？我们一定要珍惜。怎么做才是珍惜人身呢？就是学佛修行，然后解脱成佛。如果你没有真正地学佛修行，今生没有解脱，就是浪费了这个人身。这么难得的人身虽然得到了，但是没有把它用在该用的地方，却去吃喝玩乐，把它白白地浪费了，这都是虚度光阴、荒废人身。
我们虽然得到了难得的人身，但它也是无常的，一定会失去。什么时候失去，谁也
无法确定。所以我们一定要抓紧时间，每分每秒都不能浪费，要将它用在修行上，让每时每刻都成为修行的过程。
今生一定要解脱，否则以后再也得不到这个人身，再也不能解脱成就，再也没有这
个机会了，还要继续辗转轮回。六道轮回都充满了痛苦，一处也没有安乐。但是很多人都不相信有轮回，认为“人死如灯灭”，油干了就什么都结束了，什么都没有了。其实每个人都有自己的前生，也都有自己的来世。不管从科学的角度还是从佛学的角度，都能证明。怎么还不相信呢？如果你不相信，你就是个不讲道理的人。这样的人连人都没有做好，所以不能算是真正的人。科学家们通过研究、试验，证明了人都有前世，也有来世。有的科学家给很多人做

催眠试验，让他们回忆前世，其中有百分之八十的人都能回忆起前世。有的人不只回忆起前一生一世，而且能回忆起很多生生世世。他能说出自己前世的家庭、家人、工作，而且说得特别详细，特别正确。如果没有前世的话，他怎么能说出这些呢？
国外的一些科学家，通过安乐死的试验，来研究人是否有前世。安乐死一般需要打
两针，不过他们试验时只给受试者打一针，当他濒临死亡的时候，再把他抢救过来，然后他就能说出很多事情、很多境界。那些都是他从来没有听说过，从来没有看见过的，根本不是他今生今世经历过的事情，也不是这个世界的事情。这些试验的结果，都实实在在、准确无误地证明了，任何人都有自己的前生，任何人都有自己的来世。佛法也能证明，人有前生，也有来世。
每个人都有心，每个人都有心的相续。这个心的相续，是很多个刹那心的连续。它
们不会无缘无故地产生，也不会依靠别的物质产生。我们现在这个刹那心，是依靠前一个刹那心产生的。同样，我们今生的第一个刹那心，也是依靠前一个刹那心产生的。如果它没有依靠前一个刹那心产生的话，那么也许是无缘无故产生的，或者是依靠别的物质产生的。除此之外，没有别的可能性。
在这个世界上，没有一样东西会无缘无故地产生。如果有一样东西可以无缘无故地
产生，那么每样东西都能无缘无故地产生。在一个地方、一个时间，所有的东西都可能产生，这种情况是不可能的。由此可知，每个刹那心都一定是靠别的东西产生的，不是无缘无故的。如果它不是无缘无故产生的，也不是依靠前一个刹那心产生的，而是依靠物质产生的。如此说来，那么物质里就能产生心，石头里也能产生心，墙里也能产生心，那就一切都有心了。但这也是不可能的事。因此，每一个刹那心一定是依靠自己的因缘产生的，

不是依靠物质产生的，也不是无缘无故产生的。心都是刹那的，没有恒常的。第一个刹那心，肯定是依靠前一个刹那心产生的，没有别的来源。
我们今生的第一个刹那心，依靠前一个刹那心而产生，前一个刹那心就是我们前世
的最后一个刹那心，这是连续不断的。这就叫心的相续。同样，来世也是一样。比如我们现在这个刹那心，是后一个刹那心的因缘，它具足了后一个刹那心产生的因缘，这样它一定能产生后一个刹那心。我们今生的最后一个刹那心也是一样，它也一定能产生来世的第一个刹那心，因为它能产生来世的第一个因缘具足的刹那心。现在的刹那心不依靠别的，就是靠前一个刹那心产生的。现在的刹那心也和前一个刹那心一样，它也能产生后一个刹那心。如此说来，心的连续永远就是这样。
所以人都有前世也有来世。怎么不相信呢？如果你是个讲道理的人，你就应该相信
人都有前世和来世。这不都是道理吗？我现在拿出来的证明，不仅仅是佛教里的教证，而且是实实在在的事实。我们应该相信每个人都有前生，每个人都有来世。因为这都有道理，都有证明。我们应该讲道理，应该相信这个道理，因为我们都是人。这么一说我们都有前世，也都有来世；有前世的前世，也肯定有来世的来世，这就叫轮回。
我们有那么多生生世世，只是生的地方不同，有的时候是根据自己的善业，投生到
三善趣，有的时候是被自己做过的恶业牵引，堕落到三恶趣。就像进到瓶子里的蜜蜂，它飞来飞去，有时上来，有时下去，但就是飞不出瓶子。同样，我们在连续不断地轮转当中，也逃不出三界轮回。有时候我们做善事了，根据自己的善业投生到三善道：阿修罗道、人道、天道；有时候我们造恶业了，根据这些恶业，就堕落到了三恶道：旁生道、饿鬼道、地狱道。不断地在这六个地方轮流转，这叫六道轮回。

我们讲人身难得的时候也讲过，仅仅做善事、做善业超不出轮回。那怎么才能超出
轮回呢？我们做善事的时候，不能做有漏的善，一定要做无漏的善，这样才能超出轮回，才能解脱，才能成佛。如果你没有明心见性，如果你不懂三轮体空这个道理，再怎么行善都不能算是无漏的善。不但念佛、诵经、持咒、拜佛、打坐、工作的时候是这样，修任何法，都不能离开三轮体空的摄持，必须要站在三轮体空的角度来做，这样才属于是无漏的善业。
无论修什么法，都要有三个殊胜的摄持。什么是正行无缘？比如说你念佛的时候，
把念佛的过程都观为性空、体空，都是性空妙有。没有真相、实相，都是假相，都是如幻如梦的。显现上有，但实际上没有，都不存在。站在这个境界中，念、修都是无漏的。没有这样的修法，无论你修什么法都属于是世间法，只能投生三善趣：阿修罗、人和天人。我们都要好好地学，好好地忏悔。有的人肯定能解脱、能成就，能成为大德高僧，
这样的人就不说了。而我们这些凡夫，虽然现在还没有堕落恶趣，但在我们的相续中，都有堕落恶趣的因缘。我们现在为什么还没有堕落恶趣呢？就是因缘还没成熟，有一天会成熟的。因缘成熟了，我们一定会投生到地狱，或者堕落为饿鬼，或者转生为旁生，感受三恶趣的痛苦。
这不是小事，一定要注意啊！以前我们不知道这样的道理，现在已经知道了，自己
的眼前是悬崖，就不能再往前走了。我们现在知道了有地狱、饿鬼、旁生，有这些恶道的痛苦，知道这些特别悲惨，就不能再继续造业，再造这些堕落恶趣的因缘了。要把这些业障全部忏悔清净。否则一旦堕落地狱，我们就没有机会解脱了。不是那么简单啊！从明天起，我们就讲地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、旁生的痛苦。如果你知道了这些痛苦，就不能再

跟凡夫一样造业了。
我们都是学佛的人，都是信佛的人，因为都皈依了，所以相续中就有了皈依戒的戒
体了；受菩萨戒了，相续中就有了菩萨戒的戒体了；接受灌顶了，相续中就有了金刚乘的戒体了。自己发誓了，就不能破坏这个誓言，不能犯戒。如果犯戒了，就要在上师三宝面前，在父母众生面前，好好地忏悔。
如果你犯戒了，就是欺骗了所有的佛菩萨、上师三宝，就是欺骗了一切父母众生。
这个罪过特别严重，今生不会有好结果，来世更不用说了。所以一定要注意。我们不是相信因果、相信轮回的人么！我们刚才说了，轮回是实实在在存在的。有时候虽然我们看不见、听不见，但能感觉到有某些东西存在。有的人虽然看不见、听不见，但有的人能看见、能听见。这就证明了，有一些以其他方式存在的众生。事实上，我们看不见、听不见、摸不着的众生有很多很多。
现在有很多人说：“我没看见、没听见，也想不到，所以我不相信。”现在的科学
家们研究出来的很多的事情，很多的东西，你在十多年前肯定没有听说过，没有看到过，也没有想到过。如果在十多年前跟你说，你肯定不相信这些现象，肯定也会那么讲。但是现在科学家们已经研究出来了，这些都实实在在存在，都能看得见、听得见、摸得到。你怎么还不相信呢？你怎么解释这个？这种人就是特别犟，劝也劝不动，特别顽固，怎么说也不开窍。
以前不相信这个道理，但是现在都有证明了。现在是这样，以后肯定也是这样。现
在科学家们正在研究这些，以后还会发现更多不可思议的东西。现在跟你说，你肯定不相信，到时候你怎么解释，怎么说呀？那个时候你还不相信哪？人就是这样。

这样的人多可怜啊！应该给他们发慈悲心，从内心发愿，等自己成佛了，要度化他
们、救度他们。每当我看到这样的众生，都会默默地发愿、祈祷：愿在他们的相续中能够生起智慧，愿他们能够增长智慧。我没有发过“愿他们发财”这样的愿，也没有祈求过别的，就是祈求他们开智慧。为什么都那么糊涂，那么迷茫呢？就是因为在相续中没有智慧！
如果有智慧了，就不苦不难了。如果没有智慧，怎么都苦都难。任何时候都有苦恼，
都有难处。对这些自己能听到、看到、接触到、想到的众生，我经常默默地发愿、祈祷上师三宝：愿他们早日开智慧。他们懂得了这些道理，就不会那么迷茫，不会那么糊涂了。你们也一样，也要默默地发愿、发心、祈祷。
有了智慧怎么都行。穷、富都没有事，都不是什么问题。如果没有智慧怎么都不行，
穷也有难处，富也有难处，都一样。有些人就是没智慧，怎么说、怎么讲道理都不相信，怎么劝都不听。没办法，就像个疯子一样。说什么的都有，做什么的都有，还觉得自己很好，很了不起。这些人真的太可怜了。苦恼有吗？烦恼有吗？痛苦有吗？能解决这些问题吗？谁也没有解决吧？
六道轮回实实在在存在。我们一个一个地看，六道轮回都充满了痛苦，一处也没有
安乐。所以我们今生一定要超越生死，摆脱轮回，解脱成佛。
我们学佛修行，不能为了今生暂时的利益，不能为了人天的福报。你如果是为了这
些，就算是得到了，还是没有解决根本问题，烦恼痛苦照样存在。换个地方，换个角度，换个表面有什么用呢？所以我们不能追求今生暂时的利益，不能为了得到人天的福报而学佛修行。我们学佛修行唯一的目的是：今生一定要了脱生死，摆脱轮回，解脱成佛。
我们学佛修行、解脱成佛，最好是为了众生，最起码为了自己。我们不能再待在轮

回里了。轮回是苦海，是火坑，你能待得住、待得了吗？怎么还糊涂呢？为了自己一点点暂时的利益，为了人天的一些福报而学佛修行，没有意义。
一定要为了众生，好好地学佛修行。这样暂时的一切，健康、长寿、顺利、平安，
自然而然就能得到。为众生学佛修行、解脱成佛就是火，你把这个火点上，健康、长寿、顺利、平安、升官、发财都是灰，这些自然而然就有。不用特意去求这个灰，有火自然而然就有灰，不要也有。
很多大德高僧，都不要这些世间的利益，但是越不要，它越来，没办法，修来的么！
你越要，它离你越远；你越不要，它离你越近。你真要的时候偏不来，不要的时候什么都来了。真的是这样，就是这个道理。但人都不懂，都没有智慧，还总追、总求。越求越求不到，越追越追不到。
我总是默默地发愿、祈祷你们都能开大智慧。你们也一样，不要求别的，就求智慧。为什么让你们供格萨尔王、一髻佛母、多吉拉巴、ra合拉这四大护法？因为他们都是佛菩萨的化身，都是智慧护法。一髻佛母是普贤王如来的化身，格萨尔王是莲花生大士的化身，多吉拉巴是观音菩萨的化身，ra合拉是大势至菩萨的化身。你能赞叹、供奉他们，他们就能加持你，让你开智慧。
现在很多人供护法，就是为了求世间的利益。“我要顺利，我要发财，我要中奖，今天就想中奖。”供完了去买彩票，结果却没中。这是不可能的，别求这些！你们祈祷上师三宝也是，只求开智慧，只求增长智慧。
有了智慧就什么都有了，没有智慧什么都没有。有智慧的人才能快乐，才能幸福；
没有智慧的人不可能快乐，也不可能幸福。真正有智慧的人，不分男女，也不分什么人。

从世间的角度来讲，有的人有些世间的财富，但是没有世间的聪明，没有文化，还
要靠别人；有的人有文化、有世间的聪明，但是没有世间的财富，还要靠给别人打工生活。这都是没有福报。出世间的福报跟世间的福报不一样，出世间的法福才是真正的福报，出世间的智慧才是真正的智慧。聪明、世间的财富都不是什么福报，也不是什么资粮。
刚才说的法福才是福报，出世间的智慧才是智慧。什么是福慧？法福和出世间的智
慧，这两个加起来叫福慧，也可以说是悲心和智慧。有慈悲心、菩提心了，才是法福，才是真正的福报。
你们要好好学，好好修。我们在辗转轮回的过程中，不说别的，就说投生为蚂蚁时
的肢体，若是堆积在一处，比须弥山还高；我们在辗转轮回的过程中，因为没有吃的、穿的、住的而流下的泪水比四大海洋的水还要多。
我们在辗转轮回的过程中，感受过很多很多的痛苦，但是我们都忘了。我们都特别
健忘，现在都想不起来前生，也想不起来前生的前生了。但想不起来不等于没有。就好比昨天发生的很多事情你今天也想不起来了，但是能说没有发生过吗？还有小时候的很多事情，我们也想不起来了，你能说没有发生过吗？这些都发生过，都存在，只是我们想不起来了。我们从前世投生到今生的那段过程，都特别迷惑。
什么叫转世活佛？就是说尽管在转世的时候，他也不迷惑。他在任何时候都不迷惑，
因为他已经解脱了。他知道自己是怎么来到人间的，是为了什么来的。他要转生的时候，就知道到什么地方好，出生在哪家，哪些人为父母。其他人不知道，都忘了，什么都没有了。
我们都要相信“前世不修今生苦，今生不修来世苦”这个道理。我们一定要考虑来

世。今生的这些艰难困苦，都是自己造的业！我们现在不能再造业了，不能只考虑今生，一定要考虑来世。怎么只考虑几年、几十年的事，不考虑生生世世的事呢？只考虑今生吃得好一点，穿得好一点，住得好一点，怎么不考虑来世堕落恶趣、堕落地狱的事情呢？人都特别愚痴，怎么劝也不听，怎么讲道理也不开窍，真是没办法！现在是末法时
期，有时候，我心里也有点厌烦了。末法时期能度化一个众生也行啊！我这样给你们讲，跟你们说，天天带你们学修，有一两个人成佛也行。哪怕一个人成佛了，其他人能种下善根，不造业也行。真的，有时候我就这么安慰自己，就这么想。
以前佛陀也这样苦口婆心地开导众生，但是谁能听懂，谁能相信，谁能做到啊？所以佛陀七七四十九天没有讲经说法。有时候自己也想：“一个人到山上修挺好。”但更多的时候想：“不能这样，我也发过愿，无论遇到任何违缘、障碍，都不能放弃利益众生的事业。”已经说出来了，出口就是愿！既然发愿了，就不能往后退！
虽然很多人还没有成就，没有成佛，但是都有进步，都有变化了。很多人与刚认识
我的时候相比，性格等各个方面，完全是判若两人了。虽然我给你们讲经说法，带你们修持佛法，但这不是我的功德，是佛法的功德。还行，我也可以利益众生了，想到这些我也挺高兴的。
但是有时候很多人不听话。难哪，当菩萨难哪！我这也属于当菩萨了。一定要忍辱
啊！弟子当中，眷属当中，肯定有各种各样的，有的肯定会不听话，有的肯定还会反过来伤害你、诽谤你，但是都得忍哪！如果忍不了，就不能当菩萨了。“摩诃萨”就是勇敢的意思，勇敢的人才能当菩萨、当法师。不勇敢就不行了！
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

轮回过患 （二）

今天我们要学习的主要内容也是轮回过患。前几天我们学习的是暇满难得和寿命无
常。对于一个真正想解脱，真正想成佛的人来说，这些修法都十分重要。如果我们没有学修暇满难得，如果我们不懂这个道理，就不可能真正进入佛门。懂得了人身的价值之后，我们才会珍惜这个人身，才算真正进入佛门。这个特别重要。如果我们没有进入佛门，就不属于佛弟子，就谈不上修行；如果我们没有修行，就不可能解脱，也不可能成佛。
如果你想学佛修行，首先应该懂得什么叫暇满人身，它有什么作用和好处。如果你
不懂得人身的价值，就不会珍惜这个人身，也根本不算进入佛门，不算皈依了。现在很多人，皈依都是表面上、形式上的，没有从内心里皈依。怎样才能从内心里皈依到佛、法、僧三宝，怎样才能真正进入佛门？首先要学习、修持暇满难得。这些前行的修法都非常重要。
第二个是寿命无常。如果我们懂得了寿命无常的道理，有了寿命无常的修法，就会
抓紧时间精进修行。现在大家都知道要精进，但就是精进不起来，因为我们没有寿命无常的修法，也不懂得寿命无常的道理，所以每天懈怠懒惰，一直到现在还没有解脱、没有成就。
第三个是轮回过患。皈依以后，如果想解脱成佛，出离心是基础。但是如果你没有
修持轮回过患，不懂轮回到底是怎么回事，就不可能对轮回生起厌离心，也不可能有出离心。口头上说要发出离心，要发菩提心，但是没有这些前行的修法，我们根本发不出来这些心。
现在，我们来学习轮回过患。到底什么是六道？什么是轮回？这些都是怎么回事？

我们只有了解了这些，知道了六道轮回都充满了痛苦，一处也没有安乐时，才能对轮回生起厌离心。我们对轮回真正能够生起厌离心的时候，才叫有出离心。在有出离心的基础上再去修行。
这都是基础。不管你修什么法，学什么佛都一样，没有这些基础不可能修成。不管
是修净土法门，修禅宗法门，还是修密宗法门，都需要前行的修法。如果没有这些前行的修法，不可能有出离心、慈悲心、菩提心。你要懂得这些具体的修持方法。
你也想在自己的相续中生起真正的出离心，但是根本生不起来。就是因为我们不了
解轮回，不懂得六道轮回到底是怎么回事。佛已经告诉我们了，我们首先要懂得这个道理。昨天说过，我们都有前生和来世，有很多生生世世。但是我们生生世世转生的地方
都不一样。有的时候我们根据自己所做的善业投生三善道：天、人、阿修罗；有的时候我们被自己所做的恶业牵引，投生三恶道：地狱、饿鬼、旁生。
六道轮回都有痛苦，所以，以后我们不能再辗转轮回，一定要从轮回里脱离出去，
这样就解脱了。我们首先去了解轮回，然后对轮回不能有留恋，不能有贪着。事实上，六道轮回都充满了痛苦，没有一点点安乐。轮回是火坑，是苦海，没有什么可贪着的。
在三界轮回中，地狱是最底层的，其次是饿鬼、旁生，然后是人，最后是阿修罗、
天界。天界是最高的。
地狱有很多处。从最底层的无间地狱开始，然后往上依次是极热地狱、烧热地狱、
号叫地狱、大号叫地狱、众合地狱、黑绳地狱、复活地狱这八个地狱。
复活地狱：从无间地狱到复活地狱之间，有层层叠叠的很多地狱。复活地狱是最上
方的，是第一个地狱，也是八热地狱中痛苦最少的。然而这里的众生也是特别痛苦。复活

地狱里，周围都是烧红的铁山、铁地，到处都是火焰和火星。这里积聚了很多很多众生。彼此一见面就像见到杀父仇人一样，互相生起嗔恨心。因业力所感，天空中自然幻化出各种兵器，然后互相残杀。他们都死了之后，天空中会传来“愿你们复活”的声音。那些众生又立即复活，又开始争斗、残杀；活了又死、死了又活，如此反复地感受着痛苦。他们的寿命特别长。人间的五十年，是四天王天的一天，四天王天的五百年是复活地狱的一天。复活地狱的众生，要在这里感受五百年的痛苦。
黑绳地狱：那里的环境也是一样，全是火，到处是烧红的铁地、火焰和火星，周围
都是烧红的铁山。众生一到那个地方就会被烧焦，但是因自己的业力，还死不了，要不断地感受这样的痛苦。那些阎罗狱卒们手里拿着黑色的绳子，把那些众生都制伏在地上，把他们的身体划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的铁锯，锯割他们的身体。这边锯完了再锯那边，锯那边的时候这边又恢复了，锯这边的时候那边又恢复了。就那样不断地感受着非常难忍的痛苦。他们的寿命也特别长，人间的一百年是三十三天的一天，三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，黑绳地狱的众生，要在这里感受一千年的痛苦。众合地狱：这里的无数众生，被关在如大地般的铁臼里，狱卒们手里拿着犹如须弥
山那么大的铁锤，捶打他们。他们在无法想象的痛苦和恐惧中死去，但是铁锤一举起来又会复活；然后又被捶打而死，就这样死了又活，活了又死，无休无止。他们的寿命也特别长，人间的二百年是夜摩天的一天，夜摩天的二千年是众合地狱的一天。众合地狱的众生，要感受两千年的痛苦。
号叫地狱：无数的众生被关在炽热的铁屋里，门都被焊上，感受着特别炽热的痛苦。
他们特别想出去，但是出不去，心里非常痛苦，他们叫啊、喊啊、哭啊，所以叫号叫地狱。

大号叫地狱：大号叫地狱是双重门，众生也是被关在炽热的铁屋里，他们大喊、大
叫、大哭，所以叫大号叫地狱。
烧热地狱：在犹如三千大千世界那么大的铁熔器里，充满了沸腾的铁水，无数的众
生在里面被煎熬着，特别痛苦。每次浮到铁水上面的时候，狱卒们就用铁钩钩住他们，用铁锤捶打他们的头，然后他们就昏过去了，这时候感受不到地狱的痛苦，他们就把这个当成快乐。烧热地狱的时间也特别长。人间的一千六百年，是他化自在天的一天；他化自在天的一万六千年，是烧热地狱的一天。烧热地狱的众生，要在这里感受一万六千年的痛苦。极热地狱：无数的众生被关在炽热的铁屋里，狱卒们拿着铁矛，由那些众生的肛门
和两足刺入，从头顶和双肩穿出，然后拔出来再刺。他们死也死不了，活也活不成，一刻也不间断地感受这样的痛苦。极热地狱众生的寿命也特别长。他们的寿命是半个中劫，他们要在半个中劫里感受这样的痛苦。
无间地狱：无间地狱是最底层的地狱。无间地狱的众生就更痛苦了。有十六个近边
地狱，在周围围绕着。众生从无间地狱里出来以后，再到近边地狱受报，最后才能出来。无间地狱也是在一个无比宽大的充满火焰的炽热的铁屋里，堆集着如须弥山一样多的众生。狱卒们手里拿着风筒在吹，越吹火燃烧得越旺。这里整个地方都是火山，只能听见那些众生哭喊的声音，根本无法看清哪个是外器世界，哪个是内情众生。有时候火会小一些，有的众生想逃走，狱卒们看到后，就把他们抓回来，然后用棍棒、铁锤击打他们，把铁水灌进他们的嘴里，然后再把他们关进铁屋里，让他们去感受痛苦。
其他七个地狱里的痛苦，在无间地狱里都有，这里的众生要感受八热地狱里所有的
痛苦。如果是犯五无间罪的人，或者进入密乘而又诽谤金刚阿阇黎的人，死后都到无间地

狱里。造别的业，比如生起嗔恨心，或者杀生等恶业，都到别的地狱里，不用来这里。这些痛苦都特别难忍，真是这样的，所以不能造业。如果造业了，就要感受这样的
痛苦。这都是根据众生的业力而显现，而感受的。每个造业的人都会这样，到那个时候，后悔也晚了，来不及了。业力现前了，谁也阻挡不了，谁也不能救度自己，只能独自一人来承担，没有任何其它的办法。
这些都是事实。但是我们现在看不见也听不见，连想也想不到。我们的目光特别短
浅，看不到、听不到、想不到的事情有很多。这些地狱都实实在在存在，地狱里的痛苦也实实在在存在。
我们已经懂得了这些道理，所以一定要抓紧时间，把所有的业障都统统地消掉。业
障没有功德，但通过忏悔，都能消尽，都能清净，这是它的功德。通过修金刚萨垛除障法消除业障，发菩提心，以及修其它的法，像大中观、大圆满这些方法，也能彻底消尽、清除这些业障。如果你不消除它，它永远都会存在你的相续中。有一天因缘成熟的时候，你就要堕入地狱，感受地狱里的痛苦。
现在很多人，在相续中都有堕入无间地狱的因缘，之所以现在还没有堕入无间地狱，
是因为这个因缘还没有成熟，有一天肯定会成熟。那个时候，肯定要感受无间地狱的痛苦，然后很难出来。
刚才说了地狱众生的寿命，这也是大概说的。也可以这么说，堕落地狱了，就永远
都出不来了。因为复活地狱里的众生，彼此一见面，就像见到杀父仇人一样，生起特别强烈的嗔恨心，然后立即残杀对方，而且不是残杀一两次，而是很多次。一刹那死，一刹那活，对方死一次，就等于自己杀生一次，这都是罪业，都有果报。

可以说，地狱的众生都特别愚痴，特别迷茫，什么也不懂。近边地狱实际上根本没
有水，没有草地，但是众生看到的却是草地，然后就跑到那里，这时整个大地，到处长出铁刺来，可他不知道，还认为是草地，还往里面走，然后就出不来了，这都是业力的牵引。因自己造的业，在他们的世界中只能显现这样的景象，感受这样的痛苦，没办法。众生的业力各种各样，所以地狱也是各种各样的。
八寒地狱、八热地狱、孤独地狱、十六个近边地狱，这是大概说的，都是方便语，
实际上有无数个地狱。因为众生的烦恼无数，业力无数。到处都有地狱，都有阎罗王、狱卒。净土与佛也是一样，到处都有净土，到处都有佛。我们说“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛”。如果你的心不清净，对你来说，到处都是地狱，到处都有地狱的痛苦，到处都有狱卒、阎罗王。这是自己的业。你的心清净了，到处都是清净刹土；你有智慧了，到处都是佛。
现在的人太愚痴了，但跟地狱的众生比，还不是特别愚痴，还算聪明一些。地狱的
众生愚痴到了最严重的地步。我们的心也不清净，但还不是特别不清净，也有清净的时候。地狱众生的心，不仅仅是不清净，甚至到了最差、最不清净的地步。我们刚才说，“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛”。我们也可以这样说，“一尘中有尘数刹，一一刹有难思狱”。那怎么还说有一层一层的地狱呢？这都是方便语。这么说众生容易接受，容易理解。地狱里的众生也是大概说的。
众生的业力是无尽的，烦恼是无尽的，所以地狱也是无尽的。你不用到别的地方去
找净土，也不用到别的地方去感受地狱的痛苦。如果你诽谤了金刚阿阇黎等，犯了五无间罪，死了以后不用经过中阴界，直接就到金刚地狱，也就是直接进入无间地狱的境界，感

受那里的痛苦。如果我们的相续中有往生的条件，也不用经过中阴界，直接就往生到西方极乐世界了。
现在很多科学家都说：“西方极乐世界不存在，地狱也不存在。因为现在科学发达
了，如果有西方极乐世界，有地狱的话应该能找到、能看到。但是找不到，也看不到，所以没有西方极乐世界、没有地狱。”
不是这样的！如果你往外找，肯定找不到。但是，如果你心清净的时候，或者业力
现前的时候，可以说到处有西方极乐世界，到处有地狱。所以我们一定要相信。佛在经中说得清清楚楚，有地狱，也有地狱的痛苦。你怎么不相信呢？怎么只相信自己，不相信佛呢？你可以相信自己，但是你怎么知道地狱不存在？你有什么证明，有什么证据呢？有些人说：“因为我看不到、听不到、想不到、所以就没有。”你想不到的事情有
很多，你看不到、听不到的东西也有很多。你没有看到、没有听到、没有想到，就认为它不存在啊？不能那么愚痴！
我们一定要相信轮回的痛苦，一定要在今生了脱生死，一定要在今生摆脱轮回，因
为轮回太苦了！刚才我说的这些地狱的痛苦，是简单地说的，复杂地说还有很多很多。这都不是开玩笑，不是闹着玩的，都是实实在在存在的啊！真的，地狱里非常悲惨！
虽然我们现在还没有到地狱，还感受不到地狱的痛苦，因为这个业力还没有显现，
因缘还没有成熟。但是在我们的相续中，已经有了堕落地狱的因缘，迟早有一天会成熟的。我们要把业障统统地消除、消尽！怎么不消业呢？怎么还继续造业呢？我们明天接
着讲其他道的痛苦。六道轮回里都充满了痛苦，没有一处安乐。怎么还不精进呢？怎么还不修行呢？

我们现在为什么做金刚萨垛修法仪轨之会供？为什么做晚课的时候，要有金刚萨垛
百字明和金刚萨垛心咒的修法？就是因为有这些业障！业力显现的时候，我们要感受极大难忍的痛苦，那个时候后悔也来不及了，那个时候着急也没有用了，只能感受痛苦！
现在各地区都有坛城，希望你们至少初十和二十五，到各坛城参加金刚萨垛修法仪轨之会供。但是总有人说：“我有事了，去不了”，就不去了。“今天我有事，明天我有事”，然后就不参加了。每天念诵21遍百字明咒，能消除当天的业障，每天念诵 108遍百字明咒，能消除一切业障。边观想边念，慢慢念，十几分钟，二十几分钟就能念完，但是好多人都不念，连21遍都不念。连这个都做不到，还说轮回苦，还说怕业障。你怎么怕业障了？你才不怕业障呢！怕的话你怎么不念，怎么不消业呢？
把这些业障都统统地消除。所有的业障都能消除，所有的烦恼都能断除，但是你得
有正知正见。有正知正见了，才能对付邪知邪见；没有邪知邪见了，才没有烦恼；没有烦恼了，才不造业；不造业了，才不用感受痛苦。你想逃离痛苦，不想感受痛苦，就要这样做。
不要自己欺骗自己。没有正知正见，还天天念经、打坐，这样根本对付不了邪知邪
见，根本对付不了烦恼习气。很多人也念佛、诵经、持咒，但是烦恼习气跟以前一模一样，一点点也没有减少，一点点也没有变化。个性还是那么强，烦恼还是那么多，还那么造业。原因就是你没有正知正见。你没有证悟空性，没有证悟无常。你没有这些加行的修法，拜佛、念佛、诵经、持咒、持戒都没有用，都脱离不了轮回。
我说过，我们一定要行善，不能造业。但是行善要行无漏的善，有漏的善就是轮回
的因缘，只能得到人天的福报，不能摆脱轮回，不能超出三界。这都特别重要。

有些人说：“我也想发慈悲心，发菩提心，但是发不出来。”肯定发不出来！哪有
那么容易？如果这么容易的话，众生早就都解脱了，轮回早就空了。这不是想发就能发出来的，是通过各种正确的方法修出来的。
过几天我们就开始学习因果不虚了。如果不懂因果，不相信因果，你怎么信佛学佛
呀？现在很多人都不懂因果，还信佛学佛。不懂佛理还学佛，不懂佛法还修行，我怕这样的人。什么也不懂，今天受这个戒，明天受那个戒；今天接受这个灌顶，明天接受那个灌顶，所有的戒都受了。皈依戒的戒体，别解脱戒的戒体，菩萨戒的戒体，金刚乘的戒体，相续中什么戒体都有。但是不会守戒，今天犯戒，明天犯戒。过几天、几个月、几年就不学不修了，就退心了，然后诽谤、埋怨上师三宝。这不是造业吗？
这些人不懂佛理，不会学佛修行，根本不懂什么是皈依，没有正确的方法。首先要
懂得什么叫佛、法、僧三宝，这才算皈依。皈依以后就受皈依戒了，相续中就有皈依的戒体了，你要会守护戒体。如果犯戒了就是造业，带着戒体造业，罪过就大了，你感受的痛苦就大了。
我抽时间给大家讲这些，尽管语言上还有障碍，说汉语特别困难，但是我为什么这
么着急地给大家讲这些？就是想让你们都能参加百日共修。现在很多人都特别迷茫，根本不知道方向，也不知道如何学修，我害怕这个，所以就举办法会，举办学习班，让大家学修。我希望你们都能坚持下去，虽然到了一百天以后很难说都成就、成佛，但是起码都知道方向，都知道该怎么修、怎么做了。
从基础开始，这些多重要啊！我现在是简单地，系统地，按次第教。净土法、菩提
心，这都是高深的法，如果没有基础，你无法学修这些。有些上师为什么传这些法，让一

些人修菩提心，修大圆满法，修净土法，修禅宗？这是在有条件的情况下。如果你没有基础的修法，却直接修这些法，就是自己欺骗自己！结果什么也学不会，什么也修不成。因为你没有打地基，没有打地基怎么盖楼啊？
这些加行的修法都是地基，地基打好以后，讲的就是怎样盖楼、盖大厦。我们现在
缺的就是地基。
如果你真的有基础和前行的修法了，可以学修这些高深的法；如果你是有基础的人，
可以不学这些。好好地观察自己，自己是不是这样的人？
参加“百日共修”一定要按次第地学修，只听当天的内容，只看当天的内容，只观
当天的内容。一步一步地来，没有必要马上学习那些高深的法，因为我们还没有打好地基。我们先不谈修净宗、修禅宗、修密宗，我们先往内观察：在自己的相续中有没有真正皈依，有没有真正进入佛门。
佛在经中说得清清楚楚，上师给我们也开示得清清楚楚。我们把这些基础的修法当
镜子照自己，当秤称自己，看看自己有没有真正进入佛门，有没有真正皈依三宝。真正进入佛门了，然后再看自己是修世间法的还是修出世间法的。
如果相续中没有生起出离心，之前无论学什么法，修什么佛，都属于是世间法，脱
离不了生死，脱离不了轮回。在我们的相续中真正有出离心了，在这个基础上我们再看，自己是大乘修行者还是小乘修行者。在出离心的基础上，有了菩提心的摄持，我们才算进入大乘法门了。否则我们根本谈不上是大乘修行者，根本没有进入大乘法门。
在我们的相续中真正能够生起了菩提心（菩提心分很多种，有胜义菩提心，愿行菩
提心），有愿、行菩提心了，你就算真正进入了大乘法门。然后再看，自己跟哪个法门有

缘份，如果与净土有缘份，就修净土宗；如果与禅宗有缘份，就修禅宗；如果与密宗有缘份，就修密宗。在这之前，你根本没有资格谈选择这些法门。现在很多人根本不考虑这些。说什么，“我是修净宗的，我是修禅宗的，我是修密宗的，我是修大圆满的。”“我是某个上师、某个法王、某个仁波切的弟子。”别说这些！你的上师是法王，你的上师是仁波切，他是给你灌顶，给你窍诀了，但是没有用。你也没有修好，你根本不懂他的窍诀，也根本接受不了他的灌顶，你把自己的身口意都封闭了，上师怎么给你灌也灌不进去，相续还是那样。灌顶应该是自己的相续成熟了。什么叫做相续成熟？相续中有出离心，有菩提心，有那些高的见解了。但是你哪有啊？你什么也没有，什么也不懂！
你要懂这些道理。什么叫性空？什么叫缘起？心在哪？性在哪？心的性是什么？把
这些都弄清楚，搞明白。只会说有什么用？你得自己体会到，心里知道。就像哑巴吃糖块一样，心里特别知道那个味道，但是说不出来。修行的时候应该是这样，心里有感应，特别清醒，特别明确，特别知道，又很难表达出来。但是没事儿，自己心里有感受、有感应就行了。但现在的人都没有感应，都是鹦鹉学舌。
真的！修行要老实一点，不要东跑西颠、东学西学，否则你什么也学不会。有的人
说，八万四千法门都要学。你都能学完，都能学会吗？那么多佛，你能修得成么？不可能！一通一切通。你学会了一个法门，修成了一尊佛就都通了，就都修成了，就好了么！今天学这个，明天学那个，实际上什么也没学会。但是现在的人都是这样，今天跑这儿，明天跑那儿；今天接受这个灌顶，明天接受那个灌顶。有的人到藏地了，一问：“灌顶了没？” “灌了！灌了一百次顶。”“都是什么？”“不知道。”

这些都没有用，如果真想解脱成佛的话，就老老实实地修，按次第地修。如果你有
其他目的，我就不说了，你自己爱怎么做就怎么做。你们现在多好啊！都知道了该怎么修。修行有程序、有方向了。现在的人都爱欺骗自己，我就怕你们欺骗自己。一问：“晚课做了没有？”“做了。”实际上没做。做晚课的时候，虽然身在修行的
行列中，但是心根本不在。心里想的都是别的，这样做不管用，跟没做一样！应该从心里做，那些内容，从八吉祥颂到发愿文，多殊胜啊！但是一问：“这都是什么意思”，都不懂。念了那么长时间，念了那么多遍，什么意思都不知道，根本没注意。这不都是欺骗自己吗？ “我念经了，念佛了，持咒了，四十万遍金刚萨垛心咒念完了！”实际上根本没有
念。念要从心里念。如果心里没有念，光动嘴有什么用啊？刚开始的时候时间可以短一些，念得少也行，认认真真地念，心要到位。心到位了才算念，心不到位都不算念。
慢慢地就好了，我们都有基础和前行的修法了，学什么、修什么都容易、都简单；
发出离心、菩提心都不难；学修那些正行，大中观、大圆满、大手印也不难。难就难在前面这些基础的修法，非常难！重要的是，我们为什么发不出来出离心、慈悲心、菩提心？原因就是没有前行的修法，没有基础的修法，我们根本不懂这些道理。所以，我们一定要好好地学修这些基础。
如果想解脱成佛，唯一的方法就是佛法，你修成了才能解脱，你修持了才能成佛。
任何其它的方法都不可能让你解脱，也不可能让你成佛。脱离痛苦的方法就是佛法。如果你有基础的修法，解脱成佛一点也不难。
我们修这些基础、前行的修法，需要有固定的时间和数目。这些都修完了，就没有
要求了，就轻松自在了，然后行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法。那个

时候一切都是圆满，一切都是吉祥，一切都是好事。真的，有什么不圆满的？你现在不懂这些道理，就总有不圆满的事。这都是自己造成的，都是自己的心。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

轮回过患（三）

今天，我们要学习的主要内容也是轮回过患。
我们为什么要学习轮回的过患呢？因为我们不了解轮回，所以要了解轮回。我们现
在认为自己都是人，都在人间，但我们根本不了解人间，根本不了解人间的痛苦，不了解六道轮回的情况，因此我们到现在还没有对轮回生起真正的出离心。
出离心是一切修法的基础与前提。如果没有出离心，无论修什么法，学什么佛，都
属于是世间法，只能得到人天的福报与暂时的利益。这样怎么修行都不会解脱，也不会成佛。如果没有出离心，你想摆脱轮回、逃出三界，想往生到西方极乐世界，想为众生成佛，都是做梦！都是说说而已，不可能达到目的。
有人会问：“我们为什么要学习轮回的过患呢？我们为什么要了解地狱和饿鬼的痛苦呢？我们为什么要观想这些呢？”大家是不是有些糊涂，有些不明白？
我们只有真正了解了六道轮回，才能对轮回生起厌患心，才能断掉对轮回的贪念与
留恋。轮回到底是怎么回事？我们要弄明白，搞清楚。我说过，轮回是苦海，是火坑，只有痛苦，没有安乐。大家也都会说，但只是会说而已，没有真正地明白详细的内容。所以，到现在在我们的相续中还没有生起出离心和对轮回的厌患心，我们对轮回还有贪念与留恋。所以我们一定要学修六道轮回的过患。

这是什么意思？我们一定要特别详细、明确、透彻地了解、明白轮回的情况，才能对轮回生起厌患心。有人说：“我要发出离心”，不可能！出离心不是你想发就能发出来的，只有通过特定的方法才能修出来。
一说轮回的过患是不是不爱听，是不是不想听？不管你爱听不爱听，不管你想听不
想听，不管你愿意听不愿意听，事实就是这样。你不听也没有用，将来也要感受这些痛苦。我们现在都不敢面对，连说这些情况的时候，都不愿意听、不敢听，那你怎么不考虑以后呢？现在你还没有堕落地狱，给你讲地狱的情况，你就不愿意听、不敢听，其实就是害怕。如果你堕落地狱了，真要感受地狱痛苦的时候，该怎么办呢？
为什么佛让我们学修六道轮回的过患？就是让我们了解轮回，因为在我们的相续中
肯定有堕落恶趣、堕落地狱的因缘。所以要把它们统统地消除、消尽。否则有一天你肯定会堕落地狱，肯定要感受地狱的痛苦。那个时候你会后悔、着急的，可是后悔也没有用，着急也没有用，来不及了，已经晚了。所以要提前准备。
我们昨天讲的是八热地狱里的众生所感受的痛苦。你要好好地想一想，然后对那些
众生生起无伪的慈悲心，对自己所做的罪业生起无比强烈的忏悔心，以后认认真真地行善、断恶、修行。怎么还不相信呢？你是不相信，还是听不懂？我们有书，书里讲得那么详细，那么完整，那么明了，那么简单，你不可能连这个都看不懂吧？你不是不懂，你听懂了，看懂了，但是不相信。如果你真相信了，还会继续造业吗？如果你真相信了，还会懈怠吗？不可能吧！
这些都是佛说的，有些人还是不相信，可能会想：“佛说的是对的，但是我不太相信。我只有亲眼看见，亲耳听见，我才相信。”那个时候你已经完了，已经下地狱了，已经

堕落了。那个时候你肯定会相信，你还会哭，但是来不及了，晚了！真的，佛说的都是正确的，一句也没错，一句妄语、一句谎话也没说过。佛从来没有欺骗过众生，你怎么不相信他说的话呢？你懂什么？你看不见、听不见、想不到的，不会、不懂的事情有无数，你应该相信，这些都是事实！
昨天讲的八热地狱的痛苦，时间那么漫长，环境那么恶劣，境遇那么悲惨，要承受
那样的击打。到那个时候，我们能受得了吗？不可能！人间与地狱相比，没有痛苦，就是天堂，就是个小的极乐世界。地狱众生日日夜夜，连续不间断地感受闷热、炙热、熬煮的痛苦。
整个八热地狱都是烧红的铁锯、铁山，到处都是火焰和火星。一到那个地方，整个
身体都会烧焦，这是众生的业力。业力还使他们死也死不了，活也活不成，连续不断地感受痛苦。有时候狱卒们手里拿着黑色的绳子，把地狱的众生都缚在烧红的铁地上，把他们的身体划分为四份、八份、十六份、三十二份等，再用烧红的铁锯锯开，这边锯开了，那边恢复了，锯那边的时候，这边又恢复了。有时把那些众生，都关在像三千大千世界那么大的铁臼里，然后用犹如须弥山那么大的铁锤捶打他们，他们就在不可思议的痛苦和恐惧中死去。当铁锤举起来时，他们又复活了，然后又击打他们，又死了。就这样反复死，反复活，地狱众生一直不间断地感受这些恐怖、痛苦。有人会问：“整个三千大千世界那么大的铁臼，有吗？”有！由众生的业力所感而显现的。
真正到众合地狱的时候，整个三千大千世界都是众合地狱，到哪都是众合地狱，在
哪儿感受的都是众合地狱的痛苦，到处都是众合地狱的众生。
无间地狱也是一样。无间地狱里，像整个三千大千世界那么大的铁屋，里面都是火

焰。狱卒们把那里的众生都堆集在铁屋里，犹如须弥山那么高。然后用火筒吹火，越吹越旺。内外就是一团火焰，就是一座火山，根本分不出来哪个是外器世界，哪个是内情众生。只能听见众生哭喊的声音，根本看不见众生的身体和尸体。他们的业力什么时候穷尽了，什么时候才能出来。之前想出也出不来，想死也死不了，想活也活不成，一直不间断地感受一个中劫这样长时间的痛苦。一个中劫是多少年？用人间的时间根本无法计算。无间地狱的周围有十六个近边地狱。在无间地狱里感受了一个中劫的痛苦后，终于出来了，还要到近边地狱里感受近边地狱的痛苦。
近边地狱分为五种：煻煨坑地狱（炭火坑），尸粪泥地狱，利刃原地狱，剑叶林地
狱，铁柱山地狱。无间地狱的东、西、南、北四方，各有四个近边地狱，分别是煻煨坑地狱、尸粪泥地狱、利刃原地狱及剑叶林地狱，共十六个近边地狱。无间地狱的西南、西北、东南、东北四方，每个方向都有一个铁柱山地狱。因而无间地狱的四面八方都有近边地狱。在一个中劫的时间里，一直在无间地狱里感受痛苦，好不容易从无间地狱出来了。
这时看见前面有黑色的荫凉处，想到那边休息，就高兴地跑了过去。到了那个地方一看，哪有荫凉处啊？他陷入的是炭火坑，在炭火坑里整个身体被烧焦了，然后溃烂。他到哪里，哪里都没有荫凉处，没有休息的地方，只有炭火坑。地狱众生的身体特别大、特别长，皮肤却特别脆弱。感受到的一切都特别痛苦，特别地难以忍受，还没有办法逃脱。这些都是因自己的业力所现，因自己的业力所感。所以想死也死不了，想活也活不成，想出也出不去。在那里感受这些痛苦，不是一两年，也不是一两百年，而是几千年、几万年，甚至是很多劫。
刚刚从无间地狱里出来了，然后还要到煻煨坑地狱。从煻煨坑地狱出来了以后，又

看见前面有一条河，然后非常高兴，因为以前感受那么多干渴的痛苦，所以特别想喝水，于是就跑到河边。哪里有河呀？结果沉陷在全是腐烂的人、马、猪的尸粪泥当中，特别脏，特别臭。里面还有很多自己以前伤害过的蚊子、苍蝇、蟑螂等昆虫。这都不是一般的昆虫，它们的毒性特别大，力量特别大，嘴都是铁嘴、铜嘴。陷入尸粪泥里面以后，不断地被这些动物啄食，不是一两年，而是无数年，一直不间断地感受这样的痛苦。
尸粪泥地狱的业力穷尽以后，看见前面有一片草地，心里特别高兴，一下子就跑过
去了。那么多年，那么多劫，从来没有看见过草地，赶紧跑过去，哪里有草地呀？漫山遍野都是铁刺！脚一踩下去就被刺透了，每踩下去一次，脚都要被刺透一次，抬起来又恢复了。不走还不行，走就被刺透，然后又恢复。不间断地感受这样的痛苦，不是一两年，也不是一两百年，而是无数年。
在利刃原地狱的业力穷尽了出来以后，又看见远处有树林，于是特别想到树林里休
息。但是哪有树林啊？只有剑叶林，风一刮，那些剑叶就把他切成一片一片的，像碎片一般，然后又恢复，不间断地，不是几百年、几千年，而是无数年一直感受这样的痛苦。
从剑叶林地狱里出来了，还要到铁柱山地狱。他觉得山顶有以前自己曾经喜爱的人
在喊自己，他特别想见他们，就向上边奔跑。其实根本没有人，是他自己觉得有人在喊的，都是业力么。他非常愚痴，特别想见那些人，就开始往上爬。这时候铁柱山里面生出来很多锋刃、剑叶，都往下长，然后刺透了他的身体。他终于爬到了山顶，但是哪里有朋友啊？只有长着铁嘴的鹰、乌鸦，啄他的眼睛、舌头，特别痛苦。这时他又听见朋友在山下喊他，他又奔下山。下来的时候，那些锋刃都往上长，从他的胸间一直刺到后背。他下啊、下啊，可山下哪里有朋友啊？只有那些铁男、铁女抱着他，吞他的头，嘴两边流出白色的脑浆。

有人会问：“怎么能这样呢？怎么这么执着呢？”就是这样，就是这么执着。愚痴、
业障么！他也没有办法。喊他就上去，然后又下来。死不了也活不了，反复地感受这些痛苦。嗔恨心是下地狱的因缘。在人间受戒且犯戒的人，邪淫的人，都要到铁柱山感受这些痛苦。
这些都是近边地狱的痛苦。业力穷尽后才能出来，但是不一定能从地狱脱离，就算
脱离出来了，还要到饿鬼道、旁生道继续受报，不一定能投生为人。即使投生为人了，还要感受短命多病的痛苦。现在有的人有各种各样的疾病，不断地生病，有的人寿命特别短，这都是从地狱里出来的众生。
然后还要还命。以前杀害一条命，现在要还五百条，同时还有很多其他的灾难。如
果造业了，一定要统统地消掉。业障没有功德，但是能消尽、消除，这就是业障的功德。所有的业障都能消尽，所有的烦恼都能断尽。
今天讲的这些都是近边地狱。近边地狱也属于是八热地狱里的。就是从无间地狱里
出来之后，要感受近边地狱的痛苦。
第二个就是八寒地狱。八寒地狱的整个世界，到处都弥漫着狂风暴雪。地都是冰川，
山都是雪山，气侯特别寒冷，那里也有无数的众生。
八寒地狱有具疱地狱、疱裂地狱、紧牙地狱、阿啾啾地狱、呼呼地狱、裂如青莲花
地狱、裂如红莲花地狱、裂如大莲花地狱八种。
具疱地狱：那里的众生身上没有衣服穿，都是裸体，在冰川上、雪山上，冻得全身
起疱，所以叫具疱地狱。
疱裂地狱：一到那里冻得疱疮都裂开了，然后淌血、流脓，所以叫疱裂地狱。

紧牙地狱：整个身体，包括嘴都冻僵了，牙关紧咬，所以叫紧牙地狱。
阿啾啾地狱：之前能喊、能哭，但是到了最后，喊不了也哭不了，不能动也不能说，发不出别的声音，只能发出“阿啾啾”的声音，所以叫阿啾啾地狱。呼呼地狱：连“阿啾啾”的声音都发不出来，只有呼呼的喘息声，所以叫呼呼地狱。
裂如青莲花地狱：那里的众生，整个身体都冻成了青色，裂成四瓣，犹如青莲花一
样，所以叫裂如青莲花地狱。
裂如红莲花地狱：皮下的肉都冻成了红色，整个身体裂成八瓣，所以叫裂如红莲花
地狱。
裂如大莲花地狱：肉的颜色变成黑红色，整个身体裂成十六瓣、三十二瓣或无数瓣，
这种地狱叫裂如大莲花地狱。
上述八个地狱叫八寒地狱。
在八寒地狱里，需要感受寒冷的痛苦。整个身体冻得都裂成了碎片，想死死不了，
想活活不成，他们的寿命量不是一百年、两百年。打个比方说，在很大很大的一个盆里，装满了芝麻，每一百年取出一粒芝麻，等把大盆里所有的芝麻取尽了，那里的众生才能从具疱地狱里出来，这是具疱地狱里的寿命量。具疱地狱的寿命量再增加二十倍是疱裂地狱的寿命量，就这样以此类推。八热地狱的寿命量也是这样类推。八寒地狱里的地狱，一个比一个痛苦大，一个比一个寿命长，一个比一个悲惨，八寒地狱的众生就是要感受这些痛苦。
然后是孤独地狱。孤独地狱的众生，是这样感受痛苦的：有时候他们感觉自己被夹
在山崖里而感受痛苦；有时候感觉自己在大石头里动不了，没有人救助而特别痛苦；有时

候感觉自己就是一棵大树，人们锯大树、砍大树的时候，他就觉得在砍自己、锯自己，然后特别害怕。有时候我们为什么要轻轻地关门、敲门呢？因为有时候他们觉得自己就是那个门，我们敲门、关门的时候他们也害怕，也会感受痛苦。所以我们任何时候都要注意，轻轻地、慢慢地，谁知道哪里有孤独地狱的众生，谁知道什么时候会伤害到那些众生。有时候他们还觉得自己就是那些绳子，我们在拉绳子，或者拿绳子捆东西的时候，他们就觉得自己被卷起来了，被拉开了，就这样感受痛苦。
有各种各样的痛苦，就有各种各样的孤独地狱的众生，到处都有孤独地狱。孤独地
狱的众生没有固定的住处，没有固定的痛苦，也没有一定的寿命量。所以叫孤独地狱。这些都是地狱众生所感受的痛苦。八热地狱与八寒地狱加起来是十六个地狱，加上
近边地狱和孤独地狱一共是十八种地狱。这也是人们常说的十八层地狱。
现在我们知道、了解了这些，还敢继续造业吗？十八种地狱里充满了痛苦，都不是
一般的痛苦，是我们想也想不到的、不可思议的痛苦！
我们就要反复听光盘，反复看书，反复思维，反复观想。把自己放在地狱众生的位置上换位思考。这时候你要这样想：“我现在还没有堕落地狱，但在我的相续里已经有了堕落地狱的因缘，有一天我肯定会堕落地狱，肯定要感受那些痛苦，到那个时候我该怎么办？”怎么不敢想呢？一定要想啊！你反复思考，反复观想，才能发出出离心，否则不可能。你只是听一遍、看一遍，大概地想一想，没有详细想，没有反复观，什么结果都不会有。就要反复听开示，反复看书，书里写得清清楚楚，然后反复观想，最后才能对地狱里的众生生起慈悲心。就要这样学，这样修。
第一，如果你知道地狱有那么多有情父母众生，他们有那么多痛苦，你对他们肯定

能生起无伪的慈悲心。不是假的，不是嘴上说说的，是从心里生起的慈悲心。第二，你肯定会忏悔自己的业障。通过忏悔，所有的业障都会消尽；业障消尽了，福报就大了；福报大了，智慧自然而然就开了；智慧开了，就解脱成佛了。
这里有很多方法，这些方法起的作用特别大。先不要想什么大中观法、大手印法、
大圆满法。首先把这些加行的修法都学好、修好，然后我们修别的法就很容易，之前不可能。
我们现在好好地观察自己的相续，在你的相续中真正有出离心吗？真正有菩提心吗？
具足了对上师三宝的信心吗？没有信心就没有加持，有怀疑就不能成就。现在我们都有怀疑，都有疑惑，都没有信心，因为我们不知道这些，没有修这些。我们根本不了解轮回，能生起出离心吗？
我们根本不知道解脱的利益，只会说解脱好，实际上根本不知道好在哪里，所以我
们根本没有出离心。如果我们真正懂得了轮回的过患，真正懂得了解脱的利益，你才能真正发出出离心。
出离心是基础，在出离心的基础上才有菩提心。在菩提心的基础上才能证悟空性，
才能解脱成佛。如果我们真正懂得了轮回的过患，真正懂得了解脱的利益，我们对轮回才能没有留恋，才会追求真正的解脱。这才是出离心。之前不可能，不要只说好听的，不要欺骗自己。没有前行的修法，修什么法门都不可能有成就。
我们现在修的是净土与大圆满法，一个是临终往生的方法，一个是即身成佛的方法，
这是我们重点学修的两个方法。我们修这些加行，是为了什么？是为了进入正行。这都是净土法、大圆满法加行的修法。如果没有这些加行与基础的修法，我们根本修不了往生法，

也修不了大圆满法。因为不管是往生法还是大圆满法，都是大乘佛法。如果你想获得大乘的成就，没有出离心，没有菩提心，你怎么能成就？怎么能有功德啊？不可能！
不要欺骗自己，我就怕你们欺骗自己。我们现在一步一步地、系统地学，按次第地
学，这是最好的方法。但是，很多人还是看这个看那个，听这个听那个，学这个学那个的。这种人的结果是：什么也学不会，什么也修不成。你好好地观察观察自己，到现在还没有成就，到现在还没有进步，到现在还没有变化，原因在哪？以前学的、修的就是这样，现在还有这个习气，还是看这看那，修这修那，跑这跑那，东跑西颠。UC房间里的一些人也是，今天跑到这个房间，明天跑到那个房间，都只是游览，认真修的人很少很少。
其实我们大圆满法房间里，也有很多这样的人。我跟你们说，要踏踏实实地修，老
老实实地修，该怎么修你得知道啊！你今天跑这儿，明天跑那儿，有什么用？今天跑到这个房间，明天又跑到那个房间，结果什么也没有学会，什么也没有修成，不要这样！现在的网络多方便啊！你通过这些方式也能学、也能修，但是你得认认真真地学，老老实实地修，才能学会，才能修成。这样东跑西颠会耽误你自己。
在我们大圆满法房间里的这些居士，大部分都是真心想学佛修行，真心想解脱成佛
的人。我希望你们不要欺骗自己、糊弄自己。别看别人，就看自己；别说别人，就说自己。把自己管好，看住自己的心。每时每刻都管好自己的身口意三门，每时每刻都看住自己的心。我们没有别的什么事，你们到房间来也是一样，只有两件事：一个是学佛，一个是修行。这可以说是一件事，也可以说是两件事。不要没事找事，没事找事的人会造业，以后会痛苦的。我希望到大圆满法房间的这些道友、居士们，都认认真真地学佛，老老实实地修行，让自己早日解脱，早日成佛。不要欺骗自己，不要糊弄自己，到时候会后悔的，但

是那个时候来不及了，已经晚了。
学佛要好好地学，修行要好好地修，不要盲修瞎炼。要好好地观察自己的心，有没
有正知正见。我们也没有什么可念的，念佛念心，修行修心。什么叫念心？时时刻刻观察自己的心，看住自己的心。什么叫修心？时时刻刻调整自己的心态，把每个起心动念，都转换到正知正念、善心善念上来，这才是修行。没有必要学这个学那个，没有必要学那么多，修那么多。
《大圆满前行引导文－普贤上师言教》里讲的这些道理，对一个真正想解脱、想成
佛的人来说，是必不可少的，有这些就足够了，没有这些就没有解脱的机会，没有成佛的可能了。你不相信就没办法了，走着瞧吧！
无始劫以来轮到现在，混到现在还不够，你就继续轮、继续混吧。没办法！你想实
实在在地修行，就用这些方法，有这些就行了。学那些理论上的东西有什么用？那些五部大论、显密经典，我们学也学不会，修也修不成。我们这些修法多好啊！从暇满难得到光明大圆满，这是一条修行的路，是一个完整的修持方法。学佛修行不能缺少这些，否则就不能解脱、不能成佛。有这些就足够了，不用学别的了。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

轮回过患 （四）

今天我们要学习的内容也是轮回过患。六道轮回都充满了痛苦，没有一处安乐。所
以我们不能再辗转轮回，今生一定要解脱，一定要摆脱轮回。
地狱里的痛苦我们现在已经知道了，那里没有任何可留恋的地方，太苦了。我们都
不愿意下地狱，都不愿意在地狱里感受那些痛苦。虽然现在我们还没有堕落地狱，但是在

我们的相续中，都已经有了堕落地狱的因缘，只是这些因缘暂时还没有成熟，所以我们还没有下地狱，还没有感受地狱的痛苦。这些因缘迟早有一天会成熟，那个时候我们就要感受地狱的痛苦了。
生起嗔恨心是下地狱的因缘。无间地狱是最残酷的地方，在我们的相续中，也肯定
有下无间地狱的因缘。即使我们今生没有犯过五无间罪，但是我们生生世世、累生累世当中肯定也犯过这些罪。诽谤金刚上师，诽谤密法，诽谤密乘、金刚乘都要下无间地狱。我们要在这之前好好地忏悔，把所有的业障都消掉。
忏悔的时候一定要通过四种对治力。光念百字明，念金刚萨垛心咒，光磕头、诵经
也不行。有四种对治力的忏悔，才是真正的忏悔。通过这样的忏悔，才能消尽这些业障。不要欺骗自己，不要糊弄自己。一问：“忏悔了吗？”“忏悔了。”你真有忏悔的心吗？真有具足四种对治力吗？如果你将所做的恶业，向上师三宝忏悔了，但是却没有具足四种对治力，也没有多大的作用，根本解决不了这些问题。所以不要糊弄自己，一定要如理如法地忏悔。
我们昨天学习了地狱的过患。地狱是怎么回事？有什么样的痛苦？我们现在已经了
解了。我们修习轮回过患的最终结果，就是要达到两个目标：第一，要好好地忏悔；第二，地狱里有无数无量的众生正在感受着极大难忍的痛苦，我们一定要对他们发慈悲心。一定要从心里下个决心，做个决定：他们都是我们的父母，我们只有成佛了才能度化他们。为了度化他们，我们一定要修持成佛。
我们昨天修习了地狱的痛苦与过患。现在我们都知道了，六道轮回里有很多很多众
生，但大部分众生都在地狱里。人的数量与地狱众生的数量相比，几乎没有多少。地狱里

的众生犹如整个大地上的微尘那么多，人的数量犹如指甲上的微尘那么少。我们所看见、听见、接触到的人有很多，觉得人身没有什么可难得的，因为很多人都得到了。实际上这些人与地狱里的众生相比少得可怜。地狱里那么多众生，以前都当过我们的父母，都对我们有恩，现在他们都在地狱里感受痛苦，我们一定要给他们发慈悲心，要从心里下个决心，做个决定：为了他们要学佛修行，然后解脱成佛。这叫菩提心！
我们昨天讲的六道轮回里地狱的过患，六道轮回里最痛苦的众生就是地狱的众生。
除了地狱众生以外，痛苦最多的是饿鬼道的众生。
饿鬼分很多种，有隐住饿鬼和空游饿鬼。
空游饿鬼。他们有小小的神通、神变，能行走在空中，所以叫空游饿鬼。他们离我
们特别近，就是我们现在所说的鬼神。经常在我们的生活中捣乱，伤害我们的就是这些死魔、王鬼。我们虽然看不见他们，也听不见他们的声音，但是有时候能感觉得到，家里有东西了，身上有东西了。有的人能看见，有的人能听见声音。这些都属于是空游饿鬼。隐住饿鬼。分外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼。“隐”是隐藏，“住”是住处。“隐
住”是什么意思？就是那些饿鬼离我们太远了，我们看不见，听不见，感觉不到他们的存在，也感觉不到他们的痛苦，所以叫隐住饿鬼。
外障饿鬼：他们长得特别丑，嘴巴特别小，喉咙特别细，肚子特别大，四肢特别细
小，整个身体不成比例。那些饿鬼主要感受的是饥饿、干渴的痛苦。他们在一百年、一千年，甚至是几千年当中吃不到一点点食物，喝不到一滴水，连食物和水的名字都听不到。他们特别饥饿，特别干渴，虽然到处寻找食物和水，但是却找不到。他们在寻找食物和水的过程中，也要感受很多不可思议的痛苦。

有时候他们看见远处有河水，心里特别高兴，想走过去喝点水，可他们的四肢特别
细小，根本支撑不住庞大的肚子。虽然特别想走，但是走起来非常困难。当他们非常艰难地走到河边时，可是哪里有水呀？都已经干涸了，一滴水也没有，于是心里更加难过、痛苦。有时候他们看见远处有果树，就想到那边找点水果。等到特别艰难地走到那里，哪里有果树、水果啊？所有的树都干枯了，什么也没有，什么也得不到。有时候他们看见远处有各种各样的食物，心里很高兴，好不容易地走到那里，这时又有很多人，拿着兵器和棍棒来殴打他们，驱赶他们。他们吃不到食物，喝不到水，还被殴打，心里特别难过，也就更加痛苦了。
这是业力，是因自己所造的业而感受的痛苦。一百年、一千年，甚至是无数年来，
吃不到也喝不到什么东西，一直要感受饥饿、干渴的痛苦，还要感受其他不可思议的痛苦。这些都属于是外障饿鬼。为什么叫外障饿鬼？就是他们所看见、听见的这些东西，都变成他们的障碍与痛苦了，所以叫外障饿鬼。
内障饿鬼：就是自己内在的东西，都变成障碍，变成痛苦了。内障饿鬼长得特别高，
特别丑，特别难看。他们的嘴巴特别小，就像针眼一样小；喉咙特别细，就像马尾毛一样细；肚子特别大，像盆地一样大；四肢特别细小，就像青草一样细，根本走不动。所有的饿鬼，主要感受的都是饥饿和干渴的痛苦。在很多年的时间里，吃不上一点点东西，喝不上一滴水。他们主要是四处寻找食物和水。有的时候也能找到食物和水，但是由于嘴巴太小，根本吃不进去什么东西。即使吃进去一点点也咽不下去。有时候虽然咽下一点点，但是因为肚子太大了，根本解决不了任何问题。一到晚上，肚子里的那些食物就变成火焰，整个内脏都被焚烧了。这都是自己的业力，都是因业力所现，因业力所感，而且还死不了。

这样的痛苦，也不是只感受一两次，而是一直不间断地感受。烧焦恢复，又烧焦又恢复。但这是众生自己的业，谁也承担不了，谁也救度不了，只能自己感受这些痛苦，承担这些果报。这是内障饿鬼。
特障饿鬼：他们的身体特别庞大，长得特别难看，每个特障饿鬼的躯体上，都有很
多很多小饿鬼，居住在他的身上，吃他的肉、喝他的血，怎么吃也吃不光，怎么喝也喝不完，还死不了。这是他自己的业力，就要一直不间断地感受这样的痛苦。他自己还吃不到一点食物，也喝不上一滴水，特别饥饿、干渴，加上那些小饿鬼的撕咬，特别痛苦。这叫特障饿鬼。
特障饿鬼也有各种各样的，但大部分都是这样的。实际上还有很多很多，各式各样
的，非常不可思议，根本说不清种类。这是佛慈悲，方便、简单地给我们解说了一部分。空游饿鬼：就是在空中游荡的饿鬼。他们离我们的生活特别近，总是在我们的周围
和环境中。哪个人有病了、疯了，家里出事了，很多很多时候都是他们在作乱。他们一到人间就会伤害一些人。他们知道人的内心，一瞬间就能到这边，一瞬间又能到那边。它们有神通、神变，这点他们比人强。妖精、王鬼、死魔、厉鬼和鬼女，都属于空游饿鬼。此外，还有很多很多种空游饿鬼。
他们自己也特别痛苦。大部分空游饿鬼都是横死的，他们死亡的方式也特别残酷。
以前是怎么死的，每隔七天就要用同样的方式再死一次，再感受一次死苦。他们都知道这些，所以他们特别害怕，他们不想死，就到处找替身，想把自己的痛苦和灾难转嫁给别人。他们到处找人、捣乱，到哪儿都伤害众生。他们的心地特别坏，行为特别下劣，他们只有一个想法，一种行为，就是伤害众生，让众生烦恼、痛苦。所以这些饿鬼死了以后，一下

子就下地狱了。
王鬼：现在大部分人死后都变成王鬼了。因为很多人在临终的时候，放不下家，放
不下孩子，放不下财产。这样就会变成王鬼或死魔了。人死了以后，亡者不是特别想管什么，活着的人应该把他好好地送走。但那些儿女、亲戚、朋友，根本不是真心，全是假的。在他身边哭啊、喊啊、叫啊，说这个说那个，这样他的心就乱了，就留恋、放不下了，然后就会变成王鬼。因为他没有放下，总牵挂这些人，好心好意地来看看，想帮帮家人，实际上却帮不了。鬼和人是两个世界的众生，不能在一起。所以他一回来看家人，家人就生病，或者出事儿。他对家人只有伤害，没有帮助。但是他不知道，心里放不下，总是回来看。现在在藏地、汉地很多都是这样的情况，很多众生都是这样死的，特别痛苦。
隐住饿鬼。隐住饿鬼也有各种各样的，他们也非常非常痛苦。因贪心而造的恶业，
就会变成堕落饿鬼的因缘。还有吝啬，也都是变成饿鬼的因。任何人都有吝啬心。舍不得吃，舍不得穿，舍不得用；这个舍不得，那个也放不下，这都是吝啬。这种人死后，就是这个结果。
三恶道中还有旁生。旁生分两种：海居旁生和散居旁生。
海居旁生：就是大海里的鱼、虾、螃蟹、乌龟、金鱼和海螺等。它们之间互相吞食、
残杀。大的吃小的，小的吃大的。一个大旁生身上有无数小旁生，吃它的肉，喝它的血。而那些大旁生一下子会吞食掉无数小旁生。就这样彼此互相伤害，一直不间断地处在恐惧、恐怖的状态当中，心一刹那也安定不下来，特别痛苦。有些旁生死后，一会儿又转生为旁生。蚊子、苍蝇都是这样。现在打死它，它马上又转为旁生。死了又活、活了又死。死的时候特别悲惨，活的时候又那么可怜。

散居旁生：就是在地上跑的虎、鹿等，在空中飞的鸟、乌鸦、鹰等。它们也是互相
残杀，互相吞食。鹞鹰吃鸟雀，鸟雀吃虫子。很多鹰、马、牛、狗、猪，虽然在人间跟人接触，但它们总是受人的主宰与控制。要杀的时候杀，要用的时候用，一点点也不自由、不自在。这些动物，一直都在恐怖的状态当中，心一刹那也安定不下来，时刻要警惕周围，生命没有保障，没有安全感，危险特别多，特别痛苦。它们主要是愚痴和呆笨，什么也不懂，猎人在旁边向它射箭，它都不知道跑。
地狱、饿鬼和旁生叫三恶道。因贪嗔痴慢疑所造的业，都是堕落三恶道的因缘。这
一切在我们的相续中都有，一定要统统地忏悔啊！不管是旁生、饿鬼还是地狱的众生，都曾经是我们生生世世的父母，他们现在都在恶道里感受极大难忍的痛苦，那么可怜。我们怎么能见死不救，怎么能轻易地放弃他们呢？这样还是人吗？
光考虑自己，不考虑别人；光知道自己的感受，不知道别人的感受。今天说这个，
明天又说那个。埋怨这个，埋怨那个，总怨别人，恨别人。实际上别人没有过错，都是自己的过错，但我们根本看不出来这些。因为我们太爱自己了，太自私了，根本看不出自己的毛病。总有自私自利的行为，总是处在自私自利的心态下，所以我们对别人好不了，根本无法与别人和睦相处。
我们根本不去考虑别人、照顾别人。很多人都是为了自己吃得好一点，穿得好一点，
住得好一点，然后伤害了那么多众生，杀害了那么多众生的生命。到饭店吃饭，也有很多别的东西可以吃，为什么还非要去吃这些活物呢？它们是一条命，你只是一顿饭，只是为了好吃一点。吃这些东西也不一定是真好吃，就是玩么，拿众生的性命来玩！这叫讲理吗？这叫公平吗？都说要讲理，其实一点都不讲理；都说要公平，其实一点都不公平。这个世

界太黑暗了！那些众生多可怜啊！它们都有生命，都害怕死，你为什么要吃它呢？有什么营养，根本没有营养，根本不好吃！这样杀生不会有好结果的。
如果你今天杀了一条命，结果首先是下地狱，感受地狱的痛苦，很难出来。终于出
来了，还要还命。你欠的时候是一条命，还的时候要还五百条命！所以一定要注意，不能轻易杀生，不能故意杀生。如果没有看见，没有听见，在无意当中伤害众生没有办法。若是故意的就不要杀生。杀生的后果太严重了，今生肯定会短命，肯定会生病，不相信你就看看，很快就会死的。如果现在没有死，以后就要下地狱，要还命。然后它们都变成你的冤亲债主、家亲眷属了，肯定会伤害你，找你麻烦，那时你会痛苦，会后悔的，但是已经晚了。
所以我们不能伤害众生，伤害众生就不是佛教徒。我说过：“让父母高兴叫做孝顺，让众生高兴叫行善。”别的没有什么孝顺，没有什么行善。你诵经、念佛，这都不一定是行善。你总让父母伤心、生气、痛苦，然后再买些东西给他们，给他们过过生日，这都没有用！买什么好吃的，好喝的，好穿的，给他们办这个办那个，这不是孝顺！你让他们高兴，不买东西也行。有些人不会孝顺父母，天天让父母生气，不听父母话，也不听从父母的意见，这都是伤害父母！
对众生也是一样，不让众生起烦恼，不伤害他们，让他们高兴就行了。别的没有什
么可修的！我们都是学佛人、修行人，不伤害众生，这叫断恶；不仅不伤害，还让他们高兴，这叫行善。这些都要记在心里。如果你真想学佛修行，真想解脱成佛，就要这样如理如法地修。修别的都不一定如法。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

轮回过患 （五）

今天我们要学习的内容也是轮回过患。六道轮回的过患特别特别大。但是我们很多
人根本不了解这些，所以要学习轮回过患。这次一定要了解六道轮回到底是怎么回事，看看有没有可留恋、可喜欢、可依靠的东西。我们已经学习几天了，现在看起来没有什么可留恋的。
我们在辗转轮回的过程中，在六道轮回里感受了无数的痛苦，今生终于有了解脱的
机会，所以我们一定要在今生解脱。我们有这个希望和机会，有摆脱轮回的条件，如果不珍惜，以后连这个机会和希望都没有了。
今生我们都得到人身了，都有解脱的希望，都有成佛的可能了。以后想再得到一次
人身，都是不可能的事，再也不会有解脱的机会了。所以我们一定要抓住这个机会，一定要了脱生死，摆脱轮回。因为轮回里太苦了，没有什么可留恋的。
前几天讲了地狱的状况与痛苦。地狱里没有什么可留恋的，那里充满了痛苦，那些
痛苦不是一般的痛苦，是特别难忍、特别残酷的痛苦。饿鬼、旁生也是只有痛苦没有安乐，只有恐怖没有幸福。地狱道没有任何的幸福和安乐，饿鬼道也没有任何的幸福和快乐，旁生也一样，不管是海居旁生，还是散居旁生，也是只有痛苦没有安乐。
我们学习了轮回过患，现在心里都明明白白、清清楚楚地了解了，三恶趣里只有痛
苦，没有快乐。但是善趣里，三善道的人、阿修罗、天人，有没有痛苦？有没有幸福与安乐呢？实际上也是充满了痛苦，也是没有一处安乐。
虽然我们都是人，但是我们根本不了解人间的痛苦。我们都特别地愚痴、迷茫、颠
倒，根本不知道人也有那么多痛苦，有那么多悲伤。有时候自己觉得快乐，实际上这不是

什么快乐，也是一种痛苦。
人有三大根本苦和八支分苦。三大根本苦：变苦、苦苦、行苦。
变苦：一切都在变，每时每刻都在变。自己觉得好，其实没有什么好的，一会儿就
会变。实际上现在的高兴，这本身就是种痛苦。因为如果没有现在这个高兴，就没有以后的痛苦。现在这个高兴，也只是几分钟、几小时的事情，不可能永远都高兴，一会儿就会变成痛苦，它本身就是痛苦的因。
同样，有生就有死，有聚就有散。亲戚也好，朋友也好，家族也好，聚在一起了，
就以为幸福、快乐了，实际上就快要离散了。没有刚才聚的快乐，就没有一会儿散的痛苦。没有聚就没有散。有了刚才聚的快乐，在散的时候，心里就特别难过、特别牵挂、特别痛苦。
现在很多人都是这样，觉得应该成家，不成家就没意思，不快乐。实际上那不是快
乐。如果不成家，就没有那么多事，没有那么多烦恼，也没有那么多痛苦。如果成家了，反倒增加压力，增加烦恼，增加痛苦了。很多人不懂这个道理，然后就成家了。有你这么愚痴的吗？有些人觉得没有孩子不行，不像个家，一定要生个孩子。生了孩子以后，又增加了一种负担。有了孩子心里又特别放不下，要抚养他、关心他、牵挂他，为他付出很多的艰辛。如果你没有生这个孩子，就没有这些烦恼与痛苦，也没有这些压力与负担。真的，人就是愚痴！前天我们讲地狱的时候就说过，地狱的众生觉得前面有荫凉，然后跑过去，其实哪有荫凉的地方，只有炭火坑，然后陷入那里遭受痛苦。
现在我们也是特别愚痴，不愿意感受痛苦，也不愿意有那么多烦恼与压力，虽然根
本承受不起这些压力，承受不了这些负担，但还非做不可。你们肯定都体会过，以前没有

成家的时候，没有那么多事，现在成家了，有没有增加压力，有没有增加烦恼？成家以后，天天吵吵闹闹。如果没有那么多事，就没有那么多吵闹，就没有那么多痛苦。谁也没让你痛苦，都是自己让自己痛苦，自己让自己受累。谁让你非得成家的？谁让你非得生孩子的？这不都是自找的吗？人都应该好好地活着，高兴、幸福、快乐就行。

现在身体健康、强壮、庄严，过几天就会躺在床上，连翻身的力气，说话的力气都没有。今天身体好好的，明天就得脑血栓，得癌症，死了；今天身体好好的，没有任何病，明天就会迈向死亡，趋入中阴界，到另一个世界了；今天还是人，明天就会变成动物，变成什么也不懂的东西了；今天还是财富圆满的财主，明天就会变成贫穷的乞丐去要饭了；今天还是一个地位很高的领导，明天就有可能进监狱坐牢了。都没有什么可靠的，一切都会变，这就是变苦。这种变化会给人带来痛苦。

家也是一样。现在一家三口都很好，过几天、几年肯定会分离，不愿意也得这样。有聚就有散，有高就有低，有贵就有贱，这都属于是变苦。任何物质、任何事情，都会在刹那刹那当中变。没有什么可靠的，没有什么坚固、恒常的，所以不要执着这些变化，都很正常。这些都是变苦，只是大概说的。

苦苦：就是苦上加苦，这种苦还没有结束，又增加了另一种苦。比如说，已经得糖尿病了，还没好，又得癌症了，这叫苦苦。也有这样的事情：昨天老母亲死去了，这个苦还没有结束，今天老父亲又离开了；今天老母亲有病住院了，明天心爱的女儿又住院了。跑完这边跑那边，牵挂这边牵挂那边，根本顾不上自己。这都是苦上加苦，这样的情况特别多。

行苦：我们现在所有的行为，吃、喝、穿、用、住，都是痛苦的因或痛苦的果。饮

料等这些食品，在生产制作的过程中，伤害了无数的众生，杀害了无数的生命。我们现在喜欢吃哪个就吃哪个，喜欢喝哪个就喝哪个，还挑这个好吃，挑那个不好吃。我们现在住的高楼，在建筑的过程中肯定造过很多恶业，杀害过很多的生命，伤害过很多众生。我们在屋子里住得好好的，觉得什么事也没有，不可能，都是有因果的。我们穿的这些带毛、带皮的衣服，都是动物身上的。在生产的过程中，也是伤害、杀害了很多众生。
简单地说，我们吃一碗米饭的罪业，相当于吃一碗虫子的罪业。所以一定要注意啊！
我跟大家说过，别那么随便吃、穿、用，先做简供，把这些先供养给上师三宝，供养给父母众生，然后为了众生再吃、再穿、再用。因为我们不吃、不穿、不用也不行啊！但是在吃、穿、用的时候，一定要把心态调整好。
我说过，为众生吃，为众生穿，为众生住，就不带任何因果。如果为自己，会带很
多很多的业，都是造恶业，没有不造业的时候。有的人还行，按照我说的做了，但有的人根本不听，就那么随随便便地，根本不在乎这些。这些道理都是佛说的，不是我说的。虽然我们都是人，但是根本不了解人所感受的痛苦，我们还算是人吗？我们都特别愚痴，总是站在一个角度死劲地想，不会换角度。考虑问题也是只站在一个角度考虑，不会全面考虑。目光也特别短浅，只看眼前一点点的利益，不会看长远的利益。我们做的这些事情都是带因果的。天天都在造业，不管是今生，还是来世，都不会有好结果，不会快乐幸福的。现在很多人觉得，那些大富大贵、有权有势的人，是幸福快乐的，实际上他们是最
痛苦、最不幸、最没有福报的。他们的压力、痛苦与烦恼，比我们大多了，他们活得才累呢。我们跟他们比，压力与痛苦少很多很多。但是人都特别愚痴，根本不知道这些，还天天奔忙，拼命地想要发财。真发财了，你才知道有多痛苦。就跟地狱的众生一样，根本不

知道前面有多危险，还往前跑。告诉你了，别往前走，前边有悬崖，特别危险，还非要往前走。这不是找死吗？
一切随缘，有多大的福报就享受多大的福报，别老想发财，别老拼命地追求钱财，
你这样不可能发财。如果真发财了，你就是跳悬崖了，肯定会死，会痛苦的。但是都不听，没有办法，人就是这样。这都是行苦，这些叫三大根本苦。
还有八支分苦：生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、不欲
临苦。
生老病死都是痛苦，我们都要面对这些现实，都要面对这些痛苦。我们一定要提前
做好准备！
生苦：很多人都不知道生苦。生的时候非常非常痛苦。从进入母胎到出生，一直源
源不断地感受痛苦，没有一刹那的安乐，我们都是这么过来的。尽管都忘了，但我们都经历过。
进入母胎以后，每当母亲吃热的、喝热的东西时，就感觉全身都像被烫坏了，烧坏
了一样，感觉特别炽热；母亲吃凉的、喝凉的东西时，就感觉特别寒冷，全身都冻僵了，感受的是八寒地狱的痛苦；母亲空腹的时候，感觉自己就像掉下悬崖一样，特别恐怖；母亲吃饱的时候，感觉自己像被夹在山崖当中一样；母亲躺下睡觉的时候，就感觉如大山一样的东西压着自己；母亲走路的时候，就像大风刮卷着自己的身体一样。从入胎到出生，一直不间断地感受痛苦，没有稳定、舒服、安心、快乐的时候，一直都处在恐怖和恐惧的状态中，处在这些不可思议的痛苦当中。
出生的时候也是，就像被一个特别有力气的人抓住脚，拉出来摔到墙上一样。用毛

巾擦身体的时候，就像用荆棘做的鞭子在抽打一样。孩子生下来了，母亲特别高兴，慈爱地去抱他，但是他特别恐怖、害怕——就像小鸟被老鹰抓住了一样。小孩子生下来没有别的声音，就是哭声、喊声，因为有很多不舒服的地方，有很多难忍的痛苦，他还不会说话，只能哭。这是大概地说生苦，详细讲就更多了，要感受各种各样、不可思议的痛苦。老苦：老了，年龄大了，整个六根都衰退了。眼睛也不好使了，什么也看不清；耳
根也不好使了，什么也听不清；鼻子也不好使了，什么味儿也闻不到；舌根也不好使了，吃什么都不香；意根也不好使了，什么也记不住，记忆力特别差，特别爱忘事儿。所有的机能都衰退了，以前相貌特别庄严，现在身体也弯曲了，脸上全是皱纹，头发也白了，牙齿也掉了。也想看点什么，但是看不清；也想吃东西，但是吃不香。吃也吃不好，睡也睡不着。什么心情都没有，心里特别伤心、难过，特别悲伤、痛苦。
年轻的时候有很多亲戚朋友，老了就没人理了，都远远地躲开了。心里特别孤独，
但是也没有办法。身上没有力气，也没有其他的能耐，什么也干不成，干不好。虽然儿女们非常自私，不听话，但还是放不下，心里牵挂他们。说谁谁也不听，自己特别伤心、苦闷。现在这些儿女也不孝顺，天天让父母生气、烦恼、痛苦。这些老人，都特别希望自己的儿女子孙、亲戚朋友，过来看看自己，跟自己说说话，可谁也不来，谁也不管，心里更加痛苦烦恼。这也是一种痛苦，这都是老苦。我们以后谁也逃避不了这些痛苦，谁都要面对这些痛苦。
自己把儿女当心肝宝贝似地疼爱，直到他们长大成人。但是到自己老的时候，他们
不会管你的。无论你怎么关心他们，他们也不会那么关心你；无论你怎么牵挂他们，他们也不会那么牵挂你。他们的心跟你的心不一样；他们的想法跟你的想法不一致。他们想的

与你想的，完全是背道而驰的，不可能一样。那个时候你什么也干不了，他们就不愿意跟你在一起。现在很多人都是这样，尤其是现在这些年轻人，都不管父母，把父母送到养老院。养老院里的老人都特别苦。现在很多人还没老，还感觉不到这些。根本不理解父母的感受与痛苦，根本不理解这些老人的心与想法。
因为没有人理自己了，于是心里孤独、痛苦、伤心。想早点儿死还死不了，还害怕
死，还不敢死。一直到死，都要感受这样的痛苦，然而死的时候更凄惨，更痛苦。病苦：俗话说“病来如山倒”，一旦生病了，无论原来身体再怎样强壮，也难抵御
病痛的折磨，让人感到万分痛苦。
死苦：很多人都是通过病苦而死的。快要死的时候病情急剧恶化，还有很多我们现
在想也想不到的恐怖景象。因为不知道会有这种情况，所以特别害怕，但是害怕也没有用。自己知道要离开了，要从这个人间消失了，知道一切都要放弃，都要失去了。而且还知道自己什么都带不走，无论有多少财产，连一分钱、一毛钱也带不走，连自己的身体都带不走。因为放不下财产，放不下孩子，放不下亲戚朋友，心里特别牵挂，然后更加痛苦，更加烦恼，更加悲伤。以后谁都要感受这样的痛苦，独自一人趋入中阴界。谁也救不了，帮不了，代替不了自己，只有自己承担，只有自己一个人走。那个时候特别痛苦。我们以后都会这样，都会经历这些。一定要提前做好准备，不然到那个时候就完了。
但是人都这样，说也不听，讲也不相信，劝也不注意，就这样等着、等着。我们以
后都要面对这样的现实，如果我们没有做好准备，肯定会特别痛苦，我们一定要学会面对这些现实，如果学会面对了，就不会那么烦恼痛苦了。如果你不听，也不相信，那也没有办法，走着瞧吧！我说过，任何众生都逃避不了这些生老病死的痛苦，都要面对。

现在几分钟、几个小时、几天、几个月、几年内，没有太大的痛苦，所以就不考虑
这些了，只考虑眼前、现在，不考虑生生世世。还执着这个牵挂那个，追求这个追求那个。尤其是一些人，特别放不下孩子，有什么放不下的？这些都是你的冤亲债主！
有个故事：一对老夫妻晚年得子，他们把这个儿子看成是晚年唯一的依靠。有一天他们供养了一位尊者，求晚年能够幸福快乐。尊者就跟他们说：“把孩子抱来。”这对老夫妻就把儿子交给了尊者。谁想到尊者接过孩子，一下子就把他扔到河里溺死了。那对老夫妻悲痛欲绝地说：“我们供养你，就想晚年幸福快乐，你却这样伤害我，杀了我们的儿子！”尊者告诉他们别急，等等。不一会，河里冒出一缕黑烟，传出一个声音说：“我是你们前世的仇人，今世转生为你们的儿子，就是想伤害你们，让你们的晚年生不如死。但是，因为你们供养了尊者，尊者帮助我们化解了仇恨，所以我们的恩怨了结了”。然后这缕黑烟就飞走了。
你的儿女、子孙，都是你的冤亲债主啊！儿孙自有儿孙福，不要总牵挂他们，有很
多问题你是解决不了的。
怨憎会苦：特别不愿意遇到这些艰难困苦，特别不愿意发生这些不愉快的事情，但
是逃避不了。这是因自己的业力所感而显现的，肯定会发生，会遇到的。这也是一种痛苦。爱别离苦：就是特别希望得到自己喜爱的、喜欢的、想要的东西，并与自己永不分
离。但是有聚就有散，有一天肯定会失去。这也是一种痛苦。
求不得苦：现在我们都求发财、求平安、求健康。但就是发不了财，越求平安越有
事儿，越求健康越有病，根本求不到。这也是一种痛苦。
不欲临苦：不希望降临的，不愿意出现的，不愿意遭遇的，却降临在自己身上。因

自己的业力所感而显现，这都是痛苦。人间就有这样的痛苦。
这是大概说的，还有很多痛苦。可以说，人从生到死，一直在不间断地感受痛苦，
没有一刹那快乐过，幸福过。但是人都特别愚痴颠倒，把苦当成乐，把乐当成苦。有时候觉得是好事，实际上并不是什么好事，都是坏事。所有的事情都是痛苦的因或是痛苦的果，没有安乐，没有幸福，没有快乐。
然后是阿修罗。他们的条件，长相都特别好，具足了财富及其他世间的福报。但是
他们爱争斗，不间断地打打杀杀，永远在这样的状态中活着。
天上有棵如意树，能够满足人的任何愿望。树根长在阿修罗的世界里，但是结出的
所有的好东西都在天界，由那些天人享用、拥有。那些阿修罗心里特别不平衡，就发动战争，出兵跟四大天王争斗。刚开始的时候四大天王无法战胜阿修罗，因为阿修罗数量众多，于是他们就到三十三天，请那些天人下来跟阿修罗打仗。阿修罗的武器不如天人，天人还有一种甘露，吃了能复活。阿修罗没有这些，所以经常失败。他们被打死了以后，因为业力没有穷尽，所以又投生为阿修罗。死了再活再战，总是感受这样的痛苦。他们主要是嫉妒心、嗔恨心特别强，特别爱争斗，所以阿修罗也没有快乐与幸福。
最后是天人。他们的寿命特别长，相貌庄严、条件也特别好，但是他们只会吃喝玩
乐、虚度光阴，不学佛，也不修行，因此他们不能解脱，不能成佛。他们在接近死亡的最后七天时间里，开始显现出死亡的征相。原来他的花蔓从来不会旧，不会干枯，现在花蔓都旧了，干枯了；原来他的衣服从来不会脏，现在衣服也脏了；原来他的身上从来不会出汗，现在身上也出汗了，有异味了；以前他特别爱坐在宝座上，现在也不爱坐了；原来他身上有自然的光，这时候光也没有了。他的亲戚朋友们，其他的天人们，在远处给他撒花，

祝愿他到人间行善，再转生为天人，然后就离开了。只剩下他一人，心里特别孤独、悲伤、痛苦、难过。而且他还知道，七天以后自己要堕落到何种地方，投生为哪种众生。大部分天人死后都下地狱，那个时候他看到地狱的情况，心里特别害怕，然后就更加痛苦了。三十三天的七天，等于人间的七百年。有的天人也会投生为人，但人间的条件比起天界差得太多了。所以他不愿意投生为人，不愿意到人间，然后心里更加烦恼痛苦。现在很多人只会吃喝玩乐，别的什么也不会，这就是习气，这些都是从天上下来的可怜的众生。
从地狱到天界，我们一个一个地看了，现在都知道了，地狱、饿鬼、旁生、人、阿
修罗、天人，六道轮回都有痛苦，都没有安乐，都是火坑、苦海，这是轮回的过患。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

轮回过患 （六）

今天，我们学习的内容也是轮回过患。六道轮回都有痛苦，没有一处安乐。我们今
生虽然得到了人身，但我们的生命是无常的，很快就会死亡。死了以后也不是一了百了，还要投生。投生就离不开六道，离不开轮回，所以我们一定要了解六道轮回。我们只有了解了六道轮回都有痛苦，没有一处安乐以后，对轮回就不会有留恋心，才会生起厌患心，这样我们就有了出离心。在出离心的基础上我们才能解脱、才能成佛。
六道轮回都有痛苦。现在我们都投生为人了，可是人间都这么苦，其他道就更不用
说了。六道轮回最底处是地狱，最高处是天界。我们现在继续学习六道轮回的过患，去了解六道轮回。
前几天讲过，地狱的痛苦太难忍了，有八热地狱、八寒地狱、近边地狱、孤独地狱。
这些地狱一个比一个可怕，一个比一个痛苦。

八热地狱里的众生一直不间断地要感受炽热的痛苦，整个世界都是烧红的铁地、铁
山，到处是火焰。地狱里没有水，只有沸腾的铁汁。地狱里的众生因为业力所感，一到那个地方，立即会被烧焦，活不了也死不了。地狱众生的业力太重了，所以感受的痛苦也特别难忍。
八寒地狱到处都是雪山、冰川，满天都是狂风暴雪，气候非常非常寒冷，一到那里
立即会被冻僵。有的众生被冻得全身裂碎成一片一片的。我们这些人如果到了那个环境，立刻会被冻死，一刹那也活不了。
什么是十八层地狱？八热地狱与八寒地狱加起来一共是十六个地狱，再加上孤独地
狱和近边地狱一共是十八个地狱，就是人们通常说的十八层地狱。那里只有痛苦，没有安乐。那种痛苦谁也承受不了，但是没有办法，都是自己的业力。也许有人会问：“可能有这样的事吗？真要感受这样的痛苦，还不能死吗？”可能！
无论是八寒地狱、八热地狱，还是近边地狱、孤独地狱，这些痛苦与环境，都是因
自己的业力所现，因自己的业力所感。如果造这些业了，就要感受这样的痛苦。佛说的因果都特别准确，不会有一点点的差错。其实十八层地狱只是大概的数量，还有很多很多的地狱，还有各种各样的痛苦，都是说也说不完，说也说不清楚的。
我在这里讲地狱的痛苦，你们在家也修习了地狱的过患，也听光盘、看书、观想，
但还像跟自己没关系一样，根本感受不到，体会不到这样痛苦。不能这样！如果是这样的话，我们就永远也解脱不了，我们学佛修行也没有多大的意义了。你只是了解一点点，明白一点点，不会有任何的效果。那怎么办呢？你把自己观想在地狱众生的位置上，然后去思维。虽然你现在还没有正式感受这些痛苦，但是你要考虑这些。

一定要考虑：在十八层地狱里有那么多众生，他们现在正在感受极大难忍的痛苦。
他们为什么堕入地狱，感受地狱的痛苦呢？肯定有原因。是什么原因呢？原因是造业了。究竟是造了什么业，犯了什么错呢？
他们以前也当过人，他们都有贪嗔痴慢疑等烦恼，都造过杀盗淫妄酒等恶业，所以
他们现在堕落地狱了，感受地狱那些极大难忍的痛苦。你看看自己，在自己的相续中有这些因缘吗？如果在自己的相续中也有贪嗔痴慢疑等烦恼，自己也做过这些杀盗淫妄酒等恶业，有一天肯定也会堕落地狱，感受这些痛苦。那个时候你看看自己能受得了吗？为什么不考虑那个时候呢？这样思考以后，你肯定会想：“对啊！在我的相续中也有贪嗔痴慢疑，我也造过很多很多恶业，那怎么办呢？”
我说过，所有的业障通过忏悔都可以消掉，所有的烦恼通过正知正见都可以祛除。如果你只是表面上看一看，简单地听一听，那就不用参加“百日共修”也行。参加“百日共修”了，学修轮回过患了，要什么样的结果呢？我们要的结果是：第
一、对自己所做的恶业有一个真正的忏悔心。第二、要这样思维：那些正在地狱里感受痛苦的众生，都是自己恩重如山的父母亲，如果我们不管他们，如果不坚持修行，就那么轻易地放弃他们、舍弃他们，我们就不是人了！所以我们要对他们发一颗真正的慈悲心、菩提心，为他们学佛修行，为他们解脱成佛，然后救度他们。
你要下决心、做决定！我们现在学习、修持轮回的过患，就要这样的结果。如果没
有这样的结果，学修就没有多大意义了！只是听几遍，看几遍，然后说什么：“我也做了，但是想不起来啊！”怎么想不起
来？你肯定没有好好听，没有好好看。如果好好听了，好好看了，怎么会想不起来呢？有

的人说：“我不会想，不会观啊。”有什么不会想，不会观的？
与那些众生换位思考，把自己放在地狱众生的位置上好好思维，那个时候你肯定会害怕，肯定会特别恐惧。你会想：“虽然我现在还没有堕落地狱，还没有感受地狱的痛苦，但是我以后肯定会感受这些。”然后对那些众生发慈悲心、发菩提心。就这样反复观想，反复思考。
然后是饿鬼。饿鬼分隐住饿鬼和空游饿鬼等。饿鬼主要是感受饥饿与干渴的痛苦。
在很多很多年当中，吃不上一点的食物，也喝不到一滴水，连食物和水的名字都听不到。隐住饿鬼的世界离我们的世界很远，我们根本感觉不到他们的存在，也感受不到他
们的境况与痛苦。隐住饿鬼也分很多种：外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼。
外障饿鬼：所看见的外面的东西，都变成了自己的障碍与痛苦，因而找不到任何食
物。所以叫外障饿鬼。
内障饿鬼：自己内在的东西，腹中的食物变成了障碍，一到晚上就变成了火，烧毁
了整个内脏，特别痛苦。有时候他们也能找到食物，找到水，但是他的嘴巴特别小，就像针眼那么小；喉咙特别细，就像马尾毛一样细，根本咽不下去。虽然咽下去了，但是因为肚子特别大，像盆地那么大，吃下去的那一点点东西，也解决不了什么问题。而且肚子里仅有的一点点水和食物，也都变成障碍了。
特障饿鬼：每个特障饿鬼的身体特别庞大，身上有很多很多小饿鬼吃他的肉，喝他
的血，怎么吃也吃不完，怎么喝也喝不完，一直要感受这样的痛苦。
空游饿鬼。他们有小小的神通、神变，能在空中游荡，所以叫空游饿鬼。他们就是
我们经常说的妖精、王鬼、鬼女、厉鬼。他们的内心特别坏，行为也特别下劣。因为这些

饿鬼大部分都是横死的，所以每过七天，他们就要用以前死亡的方式再死一次。他们知道到第七天自己就要再死一次，而且死得特别惨，所以他们都特别害怕死，特别不愿意死。他们想把痛苦转嫁给别人，让别人来代替自己的痛苦，于是就到处去寻找替身。然后到哪里都伤害众生。尤其是王鬼，因为死的时候放不下家，放不下家人，放不下亲戚朋友，死后就变成了王鬼。他们总是想回来，但是他们一回到家，一回到家人身边，家人就生病、发疯、出事儿，尽管他们不是故意的。
旁生有海居旁生和散居旁生。
海居旁生就是大海里的那些鱼、虾、螃蟹、海螺等。有些旁生身体特别庞大，很多
小旁生都居住在它的身上，吃它、咬它、啄它。有时，大旁生一下子就吞掉了很多小旁生，他们就这样互相伤害。散居旁生就是天上飞的，地上爬的这些动物。他们都特别愚痴、呆笨，也是互相残杀、互相吞食，一直在特别恐怖、特别恐惧的状态中，心一刹那也稳定不下来。都要感受这样的痛苦。
我们这些人，也都特别愚痴、颠倒，总是马马虎虎的。也知道苦，但不知道是怎么
苦的，也不知道苦是怎么回事。目光特别短浅，只考虑暂时的一点点利益，不会考虑全面，也不会看远处，总站在一个位置想，不会换角度。
人有三根本苦、八支分苦。三根本苦就是变苦、苦苦、行苦。
变苦：就是由变化带来的痛苦。一切都会变，好的坏的，幸福的痛苦的，刹那当中
就会变，这也是一种痛苦。可能今天好好的，明天就死了；可能现在好好的，一会儿就疼了，有病了。现在这一点特别明显。原本健壮的身体，一会儿就得脑血栓了，一下子就成废人，动不了，不能说话了，连大小便都不能自理。刚才还好好的，特别庄严，忽然就趴

地上了，或者躺在床上了，连翻身都不能了。
苦苦：就是苦上加苦。这个苦还没有结束，又增添了另一种苦。有的人糖尿病还没
好，又得癌症了，然后死了。谁能保证我们不会这样呢？
行苦：我们现在的行住坐卧，所有行为都离不开痛苦的因和痛苦的果，都是造业的，
都是痛苦的，这叫行苦。以上这些叫三根本苦。
八支分苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦。
生苦：我们出生的时候特别痛苦，从入胎一直到出生，只有痛苦没有安乐。生下来
的时候也是特别痛苦，有很多恐怖的景象和难忍的痛苦。但是那个时候我们还小，也不会说话，只会哭。那些情况，我们已经忘了。
老苦：年纪大了，六根都衰退了。眼睛不好使了，什么都看不清；耳朵不好使了，
什么也听不清；意根也不好使了，什么也记不住，记忆力变得特别弱；鼻根也衰退了，什么味道都闻不出来。整个身体也弯曲了，头发也白了，牙齿也掉了。以前有很多亲戚朋友，这个时候身边也没有人了，没有亲戚，也没有朋友。虽然特别希望儿女、子孙陪陪自己，但是没有人陪，就自己一个人孤独地生活。老了也特别痛苦。
病苦：平时好好的，一旦得病了，连说话、翻身的力气都没有，浑身难受，心情特
别不好。疾病也让人特别痛苦。
死苦：大部分人都是通过病苦进入死苦的，那个时候病情特别恶化，有很多非常恐
怖的景象，而且也知道自己要死了，可谁也帮不了，救度不了自己，于是特别害怕。还知道孩子、财产都要失去，什么也带不走，连自己的身体都带不走。于是心里特别牵挂，特别放不下，更难受，更痛苦了。

生老病死四大苦，任何人都要面对，为什么不考虑呢？我们现在在生老病死方面，
还没有太大的痛苦，一旦生病了，会着急上火的。到了临终的时候，你会更着急，更上火，更痛苦，更后悔！但是没有用，已经晚了！
谁都要面对这些现实，想逃避是不可能的。我们要先做好准备。如果会面对，会处
理，就不会痛苦。如果不会面对，不会处理，肯定会痛苦。我们修行就是为了关键的时刻会面对，会处理！
我们都知道，自己有一天肯定会有病，有一天肯定会死，但我们不考虑那个时候，
只考虑现在。我说过，有一种动物特别笨、特别愚痴，在它旁边向它射箭，它也不知道跑，射中了才知道跑，但是已经来不及了，已经晚了！要提前跑，提前做准备，才有机会逃脱。现在我们这些人都在一边干等着，都不做准备，到时候就着急、上火、痛苦。我们一定要提前做好准备。想逃避是不可能的！三根本苦、生老病死四大苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦，这些都是作为人要经历，要面对的痛苦。
面对这些痛苦的时候，我们应该怎么办？只有修行才能解决这些！有修行的人和没
有修行的人就是不一样。如果两个人，一个有修行，一个没有修行，面对病苦、死苦，两个人的反应会完全不同。有修行的人，面对这一切会泰然处之；没有修行的人，面对这一切会手忙脚乱。有修行的人，不会执着，也不会痛苦；没有修行的人，会牵挂这个，放不下那个，还要面对一些恐怖的景象，因为不了解这些景象，所以还会害怕。而且还不知道死后要到什么地方，然后更加烦恼，更加痛苦。
任何人都要面对这些现实。但是有修行的人和没有修行的人，面对这一切的时候就
会有差别。有修行的人不会动心，因为他会面对；没有修行的人会动心，因为他不会面对。

两个人都有病，为什么一个人痛苦，另一个人不痛苦呢？打一个比方，我与另一个
人，同时面对白天和黑天。我知道天会黑的，天突然黑了，我不会害怕，也不会着急上火，更不会痛苦，还会想别的办法，点蜡或点灯。我的心不会随着它动，会很沉稳地处理这件事。另外一个人，他不知道有白天和黑天。天突然黑了，他什么准备也没有，心不稳定，害怕、着急、上火、苦恼，也想不起来点蜡、点灯。我也面对黑天，他也面对黑天，但是我们两个人的心理与反应却不一样。
顺境也好，逆境也好，别在乎这些，别执着这些。如果你不在乎这些，不执着这些，
不把它当事儿，它就不是个事儿，就不会伤害你；如果你执着了，在乎了，把它当事儿了，它就是个事儿，就会伤害你。
我们遇到逆境时，因为不了解，所以上火、着急、哭闹，痛苦得不得了；遇到顺境
的时候又不了解了，然后开心、高兴、欣喜，乐得不得了。就像刚才说的，我知道天会黑，但还会有天亮的时候。所以我没在乎黑天，因为我太熟悉、太了解了。天亮当然好，做什么都方便，但我的心不会动，因为我知道这一切很正常。我不会执着这个，也不会太高兴。这些对我来说就像没有发生过一样。但是另一个人，不知道有白天也有黑天。这时天突然亮了，他的心肯定随着动。对他来说就不一样了，那个时候他肯定会高兴地到处说：“天亮了，多好啊！”你看，一个是如如不动的心，一个是摇摆不定的心。
其实说心动与不动，是什么意思？就是你不管面对什么事情，不管面对什么现象，
这颗心都不随着它摇摆。如果你的心永远那么平静，永远那么清净，你就是个成就者。如果没把它当真就不会痛苦，这叫解脱。如果你的心随着境动了，在乎了、执着了、把它当真了，你就上当受骗了。但是很多人都不懂这些道理。

想避开这些事情是不可能的，任何人都要面对现实，要面对一些顺境与逆境，面对
一些好与坏，但是不能动心。现在很多人都是这样，认为自己的身放开了，自由自在了。其实这不是真正的放开，也不是真正的自由自在。心放开了，心自由自在了，才是真正的放开，才是真正的自由自在，才是解脱！
我以前讲过，我们那边有一个大德高僧，文化大革命的时候进监狱了。那个时候在
监狱里多惨啊！肯定要感受很多痛苦，要面对很多挫折。但这些对他来说都无所谓，在监狱中，他一点点也不烦恼，一点点也不痛苦，不吵不闹，每天又唱又跳，心情特别好。虽然身体被关起来不自由了，但心是自由的，所以他还是个自由的人；虽然身体关起来不自在了，但心是自在的，所以他还是个自在的人；他的身体被关进监狱里了，但是他的心已经放开了，心胸已经打开了，所以他没有烦恼。但是对有些人来说就不一样了。
如果你真想学佛，真想解脱，真想成佛，你一定要懂这个道理，别在乎这些。不管
是条件好还是不好，不管是有钱还是没钱，都无所谓，重要的是这颗心。
内心的快乐才是真正的快乐，内心的快乐才是永恒的快乐；精神的享受才是真正的
享受，精神的发展才是真正的发展。把精神发展起来了，让内心快乐起来了，你就是个快乐的人，你就是个活得有意义的人！
现在的人，不管是条件好的还是不好的，不管是有钱的还是没钱的，都一样。虽然
活着，但是对什么都没兴趣。觉得这个没意思，那个也没意思，还不敢死，没有决心死。活着没信心，死了没决心。
如果你真有修行了，怎么都行，在山洞里也能快乐。如果没有修行，怎么都不行。
有钱解决不了问题，有权解决不了问题，都有痛苦。有钱有有钱的痛苦，没钱有没钱的痛

苦，有权有有权的痛苦，没权有没权的痛苦。
不要那么糊涂，真的！我说过，快乐也好、痛苦也好，都是自心制造的。用自己的
心来制造快乐，不要制造痛苦，这样你肯定会快乐的。有什么可追求的呀？什么都要的时候，什么也得不到。换句话说，如果你能从内心里什么都不要，就什么都有了。我们从内心里要的就是这个境界。实际上，就是这么个道理。
一定要好好地把握自己的心，看住自己的心，把心态调整好。有权力不是完美，有
财产不是完美。这个世界上没有什么完美，想开了、想通了就是完美。如果想不开、想不通，你的内心不可能有满足的时候，越有越想要。标准定得越高，欲望就越高。当州长了，肯定还想当总统；当总统了，还想统治整个世界；统治整个世界了，还想统治整个宇宙。别做这些梦！好好活着，知足者常乐！不管什么时候，自己能满足了就行了。
我们每个人都有自己的前途，都有自己的目标，都有自己的任务和义务，我们一定
要完成自己的任务，一定要尽自己的义务。同时，心要保持稳定。我们的心跑得快，身体跟不上，然后就特别累；身体跟不上心，心带着身体跑，然后心也累。很多人就想：“怎么还不好呢？怎么还不行呢？”你把身体和心分开，身体是身体，身体爱干什么就干什么；心是心，让身体往前走，心在它后面，这样你的心就稳定了。你的心跑前面去了，但是身体还在后面，这样没有用。
现在很多人都有工作，都要上班，但这不是真正的痛苦。很多人都知道自己活得累，
活得辛苦，有很多痛苦，原因不是身体累，而是心累了。如果你心甘情愿地工作，一点点也不累。身体累了歇一会，睡一会就能缓过来，这不是什么问题。身累不是累，心累才是真正的累；身苦不是苦，心苦才是真正的苦。

很多人在单位也是痛苦。自己总是有烦恼，总是看别人不顺眼。看不起这个人，看
不起那个人；看不惯这件事，看不惯那件事，总是斤斤计较，心特别累。如果你心里没有这些烦恼，没有这些事了，你干多少活也不会觉得累。重要的是心，如果心累了，就不愿意上班。要面对领导，但不会面对；应该处理好人际关系，但不会处理。越面对越处理不好，越想好好相处就越相处不好，然后又开始斤斤计较。
人的快乐不是拥有得多，而是计较得少！
不要计较太多，一切顺其自然。自己有多大能力就尽多大能力，除此之外也没有别
的办法。在单位也是，如果工作干得少，那些领导、同事肯定都不满意，自己在患得患失的苦恼当中，肯定活得累。不要这样，多干点没有事，这不是让自己受委屈，也不是让自己受苦受累。如果你多做点，大家肯定都会喜欢你，崇拜你，尊重你，不要自私自利。不看别人，就看自己；不说别人，就说自己。自己多干点，没有要求地去付出。
在单位是这样痛苦，在家里也是这样痛苦。有的人在家里，所有的活都是自己干，
心里特别不平衡。埋怨这个埋怨那个，说这个说那个，然后自己又苦恼了。应该是没有要求、不求回报地做，该做的事情就去做，都是因缘果报。如果你没有这些因缘，不可能有这些果报；如果你做了这些事情，你肯定有这些因果。你要好好地做，别总在心里跟自己过不去。我们让自己活得快乐一点，轻松一点，自在一点，就是解脱。
不要总是看这个不顺眼，看那个也不舒服。把心胸打开一点。佛法是圆融，佛法是
容纳。你能够圆融一切的时候才能解脱，你能够容纳一切以后才能解脱！有圆融就有和平，能容纳就能解脱！你现在身体也挺好，在家里、在单位，能干就多干点，没有事。这不是受委屈，不是受累，这都是好事，好人有好报。但是人都想不开，想不通！要想开一点，

想通一点，不要总是计较！
我们今生一定要解脱，在日常的生活中解脱。把修行运用到生活中，在生活中修行。
我们学习这些佛法以后才明白，是我们的念头转不过来。如果没有这些善巧方便的智慧，我们所作所为都是造业，都是痛苦的因和痛苦的果，都离不开痛苦的本性，都超不出痛苦的范围。把心和念头转过来，可以吃、可以穿、可以喝；可以吃好、穿好、住好。不要总是为自己，不要只是考虑自己，不要总是“我、我、我”的。没有自私自利就行了。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

轮回过患 （七）

今天我们要学习的内容也是轮回过患。六道轮回都充满了痛苦，一处也没有安乐，
所以我们今生一定要解脱。没有比这个还重要的事情。我们从现在开始，一定要下决心，做决定：今生一定要解脱，一定要摆脱轮回。
今天是我们学习轮回过患的最后一天。我们已经学习、修持了很多天了，现在应该
都明白了吧。轮回里只有痛苦，没有安乐，所以我们不能再轮回，不能再投生六道了。
轮回有三界轮回：欲界、色界、无色界；三界又可分为六道：地狱、饿鬼、旁生、
人、阿修罗、天。
第一、地狱。那里只有痛苦、没有安乐。八热地狱里只有炽热，众生一到那个世界，
立即会被烧焦，死不了，也活不了，一直要感受这样的痛苦。八寒地狱里特别寒冷，周围全是冰川、雪山。整个世界都遍满了狂风暴雪，众生一到那里，整个身体立即被冻僵，然后裂成碎片。不止一次地这样感受啊！要不间断地感受炽热和寒冷的痛苦，没有片刻的快乐和安宁。

第二、饿鬼。那些众生长得特别丑，肚子特别大，四肢特别细，头、眼睛、嘴巴都
特别小，整个身体不成比例，而且总要感受饥饿和干渴的痛苦。在几百年、几千年、无数年当中，吃不上一点食物，喝不上一滴水。他们一直不间断地感受着饥饿和干渴，特别痛苦。饿鬼道里也没有安乐，只有痛苦。
第三、旁生。旁生都是特别地愚痴，特别地呆笨，什么也不懂，什么也不会，还要
感受互相吞食、互相残杀、互相伤害的痛苦。他们永远处在恐惧、恐怖的状态中，没有安心与安乐的时候。
第四、人。人活得也不容易，人间也特别苦。
人有生老病死四大苦，还有怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦。有些所谓的
快乐也会变成痛苦，也是痛苦的因，也离不开痛苦的本性，也逃不出痛苦的范围。我们从小到大、从少到老，每天都是那样马马虎虎、辛辛苦苦过来的，也可以说没有真正快乐过，没有真正幸福过。当人也不容易，特别难、特别苦。现在大部分人，活着没有信心、死了没有决心，怎么活都觉得没意思，还不敢死。每天糊里糊涂地混日子，在一个小小的家里转，天天吵闹，特别痛苦、特别苦恼、特别辛苦。这就是人。
第五、阿修罗。阿修罗也特别痛苦。他们的嫉妒心特别强，嗔恨心特别大。他们总
是跟天人作战，还打不过天人，总是受伤，然后丧失自己的生命。就这样一直不间断地、反复地感受这样的痛苦。阿修罗也没有安乐，只有痛苦。
第六、天人。现在一说谁升天了，都觉得挺好，然后都想上天堂。天堂没什么好的，
天界也特别痛苦。那些天人特别懈怠懒惰，恒时在散乱和迷茫当中虚度光阴。他们不学佛也不修行，所以不能解脱，也不能成佛，死后一下子就堕落地狱了。所以天界也没有安乐，

只有痛苦。
如果你修成阿罗汉了，修成菩萨或成佛了，就不属于是六道众生了。在这之前你就
是六道的众生，不管在哪里都要感受痛苦。现在我们都是人，跟恶趣相比，人天是一种福报。但是我们作为人都这么难、这么苦，到了其他道就更不用说了。人身非常非常难得，今生得到了人身，是我们生生世世修来的、积来的福报。以后不会再得到人身了，因为想得到人身，要具足很多因缘，这些因缘都不太容易具足。
佛说过，往特别光滑的墙上撒一把豆，然后要在墙上留住一粒豆子，这是不可能的
事。在辗转轮回的过程中，想再得到一次人身，也几乎是不可能的事。人身就是这么难得。如果得不到人身，我们就没有解脱的机会了，连解脱的可能性都没有了。
人身难得今已得，佛法难闻今已闻。我们已经得到了人身，已经闻到了佛法，一定
要珍惜这个机会，一定要抓住这个机会，不能错过。
今生一定要解脱！怎么解脱？就是修行。修行以后会是什么结果？我们通过修行，
才能真正明白宇宙人生的真理与真相，明白自己生命的重要性，那个时候我们才不会有痛苦。因为我们没有烦恼了，所以就没有痛苦。
很多科学家和哲学家，都在寻找宇宙的真理和真相。他们采取的手段与方法不一样，
结果就不一样。可是，他们谁也没有找到这种方法，而佛找到了。佛用什么方法找到的呢？就是修行。
我们一定要通过修行，才能找到整个宇宙的真理和真相。我们真正弄明白、搞清楚
了，那个时候我们才不会糊涂，不会烦恼，也不会有痛苦。除了修行，其他任何方法都不是最好的方法。

现在人都知道自己活得累，都知道自己很痛苦，但是不知道原因。所有不幸的根源
是什么？就是烦恼，有烦恼就有痛苦。想解决这些问题，就要断除烦恼。怎样才能断除烦恼？就是要有正知正见。有了正知正见，才能断除邪知邪见。没有邪知邪见就没有烦恼，没有烦恼就没有痛苦。除此之外，别的都不是好方法。
现在很多人都想发财，都拼命地追求钱财。以为发财就能解决问题，实际上不是。
发财了，有钱了，有权了，也解决不了问题。不管你是富人还是穷人，都有苦恼，都有烦恼，都有痛苦。就算你变成富人，变成财主了，有很多很多钱财了，但活得还是一样累，内心还是一样痛苦。美国有一个富翁曾经说过，他虽然有很多很多钱财，但是他一点点也不快乐。
不管穷富、贵贱、高低都一样。每个人都可以快乐，每个人都可以痛苦。为什么这
么说？因为都是自己的心创造的。任何人都有心，自己的命运由自己来创造。好是自己创造的，坏也是自己创造的；快乐是自己创造的，痛苦也是自己创造的。如果把握不住自己的心，每个人都会痛苦；如果把握住了自己的心，每个人都可以快乐，关键是这颗心。如果能够把握住、看住自己的心，不管是富是穷都可以快乐；如果把握不住、看不住自己的心，富也痛苦，穷也痛苦。家家都有难念的经，任何人都有苦恼的事。现在很多人都认为：“我现在有一些麻烦，等这些麻烦解决了，我就没有事了，就可以安心地过日子了。”不可能！这些麻烦解决了，肯定还会有其他的麻烦。什么原因呢？因为人都没有智慧，都愚痴。这些事都是自己找的，这件事解决了，肯定还会有别的事！我说过，每个人都一样，可以快乐，也可以痛苦。所以就要好好地学佛，好好地修行。每个人都可以解脱，都可以成佛，因为每个人都有佛性。但是只信佛不行，一定要

通过修行才能成佛。先信再学，最后修行。修行了你才能解脱，才能成佛。怎么修？在日常的生活当中修，不要将生活和修行分开。现在很多人把生活和修行分开了。说什么：“我现在要上班，所以没有时间。”“我也想学，也想修，但是太忙了。”这样就错了！你还是不会学佛，还是不会修行。如果你真会学佛了，真有修行了，一点点也不耽误做事，一点点都不耽误工作。工作本身也是一种修行，生活本身也是一种修行，要在工作、生活当中修行。佛法是一种活法，是人活着的方法。你有佛法这个活法，你就能活得快乐，活得轻松，活得自在。如果没有佛法这个活法，肯定活得痛苦。
人都活着，但是活的价值不一样。我活得快乐，你活得痛苦。因为我们俩的活法不
一样。我有佛法的活法，所以活得快乐；你没有佛法这个活法，所以活得痛苦。
我们学佛学什么？就是学容纳，学圆融。不斤斤计较，心胸不狭窄，不管是好是坏，
都能容纳、圆融。我们现在学习发慈悲心和菩提心。如果你真正能够发出慈悲心和菩提心了，那个时候心胸才能打开。我们现在的心胸都特别狭窄，什么也容纳不了，然后烦恼痛苦。你通过这些前行的方法，把慈悲心和菩提心发出来了，心胸打开了，就不一样了，那个时候能够容纳一切。当你能够容纳一切的时候，你才是解脱了；当你能够圆融一切的时候，你才有佛法了。
佛法是圆融，佛法是容纳，佛法是忍与让。我们学佛修行就学这个。如果你忍了、
让了，就是胜利。现在我们为什么活得那么累，就是心转不过来。我们忍不住、让不了，总是计较、较劲儿，然后就产生很多矛盾，发生很多事情，心就特别累。心累是真正的累，心苦是真正的苦。如果心不累、不苦，你不会累也不会苦。苦乐完全在心上。心善一切善，

心恶一切恶。心快乐，就是善；心痛苦，就是恶。别的没什么可学的，没什么可修的！总在佛堂里，自己一个人念“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”根本不懂阿弥陀佛的含义。只知道念佛、诵经、持咒，也不做任何好事，有什么用呢？我不是说过么，做好事才是行善。我天天跟你们说：“让父母高兴，叫孝顺；让众生高兴，叫行善。”站在儿女的角度来说，别的没有善！念佛要从心里念。如果你真正懂得“佛”字的含义，那个时候，你的生活、工作，你所有的所有，一切的一切，都是“佛”字的含义。你把所有的事情都做好了，这就是 “佛”字的含义！
佛不可能离开这个世间，佛就在这个世间，到处都有。佛法就在世间，在生活中，工作中。我们天天都在念：“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”哪里没有佛啊？在你的单位，在你的家里，怎么没有佛呢？哪里都有佛，哪里都有净土，哪里都离不开佛，这些都是佛。
在日常的生活当中学，在日常的生活当中修。如果你认为“这是我修行的时间，这是我工作的时间，这是我休息的时间，这是我吃饭的时间……”那你还不是真正有修行的人。你真有修行了，那个时候就不会有这些分别了。无论什么时候，行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法，什么也不耽误。如果耽误了，你还是不会修行。
如果你只有一个好心，没有一个善心，没有一个正知正见，无论做什么事都是恶事！
如果有善心，有正知正见，无论做什么事都是善事！善恶不在形式上，不在表面上，都在心上，一切都是心。心善一切善、心恶一切恶。每件事都有它的动机。动机善了就是善事，动机恶了就是恶事。

所以，念佛就是念心，修行就是修心。每时每刻都去观察自己的心，调整自己的心
态。把自己的心态调整好了，吃喝玩乐都有功德。一定要吃，而且要吃好；一定要穿，而且要穿好；一定要休息，而且要休息好。佛不可能让我们受苦受累，不可能让我们痛苦！佛慈悲，想让我们快乐幸福，而且告诉了我们方法。如果越学越不快乐、越修越不
幸福，就是与佛的想法，与佛的要求背道而驰了，就不是佛法了。
别执着那么多。现在的学佛人大部分都越学越糊涂，都修成傻子了，修得懒惰了，
越学越不爱想，越修越不爱动。总在那边闲着，只知道诵经、念佛，不干活儿也不运动。一年、两年、几年以后，全身都是病，肯定会这样。我说过，我们要有两个功夫：一个是动功，一个是静功。如果你没有动功，静功也不到位，什么功夫也没有，身体肯定受不了。很多人都修偏了。有的人每天都念佛、诵经、持咒、打坐，就认为自己修行了，实际上什么都没有做。有的人还说：“我是修禅的！”就那么糊里糊涂地，什么也不懂，什么也不想，没有任何思想和概念，没有任何意念、想法、念头，把那个境界当成了解脱。在佛堂里念佛、打坐的时候挺好，也没有烦恼。但是一遇到对境的时候就手忙脚乱了。如果念佛、打坐了，但是没有正知、正见、正念，那么念佛、打坐就没有意义了。你根本不会对治、降伏这些烦恼习气。怎么可能没有这些烦恼习气呢？你想没有就没有了，这是不可能的。
现在很多人都是这样，念佛念了很多年，诵经诵了很多年，持咒持了很多年，打坐
打了很多年。性格上、家庭上、身体上，没有任何进步，没有任何变化。个性跟以前一模一样，还是那么强；烦恼跟以前一模一样，还是那么多；习气跟以前一模一样，还是那么重。家庭没有好转，身体也没有好转。越修身体越差，越修家庭越乱。肯定会这样的，因

为不会修啊！我说过，我们修行修什么？就是修身体，修家庭，修工作。
先说身体，我们要好好地保护自己的身体。保护自己的身体，就是保护佛的坛城；爱护自己的生命，就是爱护佛性。但是很多人都不会，还说“我要修苦行！”什么是修苦行？让自己受累、受罪，身体毁了，就是修苦行了吗？有人还说：“我是学佛人，所以什么都行！”凉的也吃、坏的也吃，然后把身体搞坏了。傻乎乎的，一百个人见了，一千个人伤心！那是学佛人吗？应该越学身体越健壮、越庄严。佛法里也讲营养、讲健康。如果我们没有健康的身体，怎么学佛、怎么修行啊？所以说身体特别重要，不能随便！
然后是家庭。应该越学佛、越修行，家庭越和睦、越平安。因为你学的是佛，修的
是佛法。你真学佛了，是真心的，不是虚假的，你的家人对你肯定特别好。那个时候你的家庭肯定会快乐起来。现在人总说“感情”。这都是假的，没有真感情。你真正学佛了，真正有修行了，那个时候才有真感情。你肯定会真心实意地关心他，尊重他。他能不感激你吗？你肯定能教化他，感动他。他也是一样，也会真心实意地关心你，照顾你，尊重你。互相都那么真心，那么真爱，日子过得肯定快乐。
一个家庭和睦了，这个家庭就是快乐的家庭；一个村子和睦了，这个村子就是快乐
的村子；一个国家和睦了，这个国家就是快乐的国家；整个世界和睦了，这个世界就是快乐的世界。
家庭多重要啊！除了自己的身体、家庭以外，别的都不重要。这都是学佛修行！自
私自利是罪过。我们不是为了自己，都是为了众生。如果我们没有健康的身体，怎么学佛，怎么修行？所以，健康很重要，我们一定要保护好自己的身体，爱护好自己的生命。这都特别重要，没有比这个更重要的了！首先把自己的身体保养好，保护好，把自己的家庭经

营好。如果没有和睦的家庭，怎么学，怎么修啊！家庭是修行重要的一部分，没有好的家庭根本学不了，修不成。
第三个是工作。工作特别重要。要好好地工作，如果工作不顺利，肯定会有很多障
碍，那样学佛修行也难。
所以身体重要，生活重要，工作重要。我们要在生活当中学，在生活当中修。不要
总为自己，要为他人，为众生。你要真心实意地做，实实在在地修，不要那么虚伪，那么自私。现在我们就是要消业、断烦恼。断什么烦恼？就是断自私自利的心。
不能自私自利，自私自利是一切痛苦的根源。在家里，在单位里也是，不能斤斤计
较，不能较劲。除了工作和生活，别的没有什么可修的。为众生，为人民，为他人，这就是学佛，就是修行。这样我们一定能解脱。如果我们不这样做，我们的所作所为都是造恶业，将来都要感受痛苦。我们这样学佛修行，不仅不造业，而且还能解脱，还能成佛，还能帮助很多众生。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

08加行

轮回过患（一）

今天我们要学习的主要内容是轮回过患。前几天我们学习了寿命无常。人的寿命非
常短暂，尤其是处于末法时期，天灾人祸、各种疾病不断，生命处于各种危害当中，就像狂风暴雨中的一盏油灯，随时都会断灭。
末法时期，众生的业障越来越重，魔力越来越强，各种各样的流行病，以前听都没
有听说过。比如前几年的非典，这几年的禽流感等，还有癌症、糖尿病等，以前根本没有听说过。还有很多疾病根本无法确认，无法治疗，这样的情况也非常多，以后会越来越严重。这是什么原因呢？就是众生的业力。
现在，很多人都不相信因果，到处造业，所思所想都是贪嗔痴慢疑，所作所行都是
杀盗淫妄酒，还一点点也不在乎后果。这样造业，以后像海啸、地震、台风等灾难会越来越多，越来越严重。仅仅是一次海啸，就能让很多人丧命。我们的生命随时都有危险。
人身是最难得的，生命是最容易失去的。我们前几天也学习过暇满难得的课程。佛
给我们讲得清清楚楚，上师、善知识们给我们解释得清清楚楚，我们都知道人身非常非常难得，人的寿命非常非常短暂，而且非常非常容易失去。能够保护生命的因素特别特别少，也特别特别弱；危害生命的因素却非常非常多，也非常非常强。所以我们真的是随时都有危险啊！我们在前面也都学过，从各个方面、各个角度去考虑，去观察，去思维，我们的生命非常危险啊！
一定要明白这些道理：世界上没有一样东西是恒常不变的，都在刹那刹那当中变，

包括我们的生命也是在刹那刹那当中变，时刻都有危险。我们为什么要学修这些呢？第一个，要珍惜人身；第二个，要珍惜光阴。真的，不能白白地浪费这些机缘，不能得过且过，随便错过！万一错过了，以后出脱无期，永远也不能解脱了。一旦我们失去了这个生命，错过了这个机会，想再一次得到是不可能的。那样我们连修持正法的机会都没有了，就要在轮回中感受无边无际的痛苦。
都好好地思维思维。我们现在不是讲故事，不是吓唬你们，也不是开玩笑，这些都
是实实在在，事实存在的。怎么还不在乎呢？怎么还不当回事呢？人身多难得啊，怎么还不珍惜呢！我们在前面讲得一清二楚，什么叫暇满的人身，暇满的人身如何难得；什么叫珍惜暇满的人身，怎样去珍惜暇满的人身。怎么还不相信呢？在寿命无常里面，我们讲过，我们的生命就像昙花，就像水泡，很容易失去。寿命无常，死亡的时间无法能够预知与确定。怎么还不着急呢？还等什么呀！
我跟你们讲过，修行不能等待，因为死亡不会等你，我们时时刻刻都有失去这条命
的可能。怎么到现在还不动心，没有一点点紧迫感呢？真的，我是想不明白。你们是不是认为我在讲故事，或者跟你们开玩笑啊？我讲的是佛法，佛法里讲的是道理，是事实。
佛法里没有是非，佛不会跟你们开玩笑，也不会吓唬你们。怎么还不明白，还不相
信，还不往心里去呢？我们的业障还没有消，烦恼还没有断，突然死了怎么办啊？我们还要流转轮回，还要感受极大难忍的痛苦！我们现在是人，当人都这么难，这么苦，还感觉不到啊？真的，从小到大，从少到老，你真正快乐过，幸福过吗？你经历过多少的坎坷啊！你经历得还不够啊？变苦、行苦、苦苦、生老病死苦、爱别离苦、不欲临苦、求不得苦、怨憎会苦。我们感受过多少痛苦啊！在六道里，人天是福报，但是做人都这么难，都这么

不容易，人生都这么苦，别的道就不用说了。如果我们堕落恶趣，下地狱了，那些痛苦真的难以忍受。地狱里的痛苦是无法表达的。我们现在讲的是地狱里一小部分情况，是最浅的一种解释，根本无法表达完整。
如果你修好了，心地清净了，显现西方极乐世界了，它的功德、快乐也是无比的，
也是难以表达的，我们也只能表达其中的一部分。如果你造恶业了，心地不清净了，达到最不清净的时候，因业力所感，显现地狱了。你要感受地狱的痛苦的时候，也是一样无法表达，难以忍受。真的不可思议啊!
从无始劫以来到现在，我们造过很多很多恶业。我们不说宿世所造的恶业，只说今
生今世，造过多少恶业，杀过多少生命啊？你故意杀一条命，首先要下地狱，要感受地狱的痛苦。然后转生为人的时候，还要偿还五百条生命。怎么还觉得什么事都没有？哪有那么简单啊！
我们造过无数的恶业，在我们的相续中，已经有了下地狱、堕落恶趣的因缘，趁着
这些因缘还没有成熟，通过忏悔，通过修行可以消掉。一旦因缘具足了，因缘成熟了，业力现前了，像洪水一样，谁也挡不住，只能面对，只能忍受。十方三世一切诸佛菩萨都降临到你的面前，也是束手无策，无能为力。
我们看过很多公案，《百业经》里也讲过很多这样的故事。佛知道有些众生正在感
受恶趣的痛苦，于是把所有的四众弟子带到现场，给他们讲因缘果报。佛说了，这些众生过几千劫、几万劫以后才能转生为人，才能学佛修行，才能解脱。佛这样授记过，但是没有直接救度。佛那么慈悲，佛的加持力和功德力都那么大，不可能见死不救吧？但是为什么当时不救度那些众生呢？不是佛不救度他们，而是这个时候，佛也没有办法，救度不了。

都是自作自受，只能让他感受这种痛苦。什么时候业力穷尽了，什么时候才能逃脱恶趣。佛救度众生的方法是什么呢？就是让众生按佛的教导去断恶行善，这样才能转变因
果。佛让你开悟证悟，你真正开悟证悟了，才能超越因果，此外佛也没有别的办法。所以，在死亡还没有来临的时候，我们就要好好地学修，断恶行善，把所有的业障都统统地消掉，让自己从轮回中解脱出来。这样一旦死了也不怕，因为我们已经准备好了。你好好地观察、思维，自己有没有做好准备？如果没有，就要抓紧时间，不然到时候会后悔的。恶趣的痛苦，地狱的痛苦，你是无法能够忍受的！
好好地学修，当我们对死亡，对一切法都无所畏惧，无有恐惧的时候，才是解脱。
我们不是要解脱成佛吗？这件事一定要赶在死亡来临之前，要做好准备，修好自己。死亡什么时候到来，是不确定的。所以说要抓紧时间，不要浪费每时每刻。万一错过了，我们的业还没有消尽，突然死了，还要流转轮回啊！
人死了以后，不是一切都结束了，还有新的开始，还要连续不停地流转轮回。我们
所做的善业成熟了，就要上天或者转生为人；我们所造的恶业成熟了，就要堕落恶趣，转生为旁生、饿鬼，或者下地狱，感受地狱的痛苦。善业成熟的时候上来，恶业成熟的时候下去，连续不断，车轮滚动般地流转，这叫“流转轮回”。我们都超不出六道的范围，只能在六道中循环地转，没有别的出路。“不净室中无妙香，五趣之中无安乐。”六道轮回充满了痛苦，没有丝毫的安乐，包括人和天人都只有痛苦，没有快乐。我们现在颠倒了，把苦当成乐，其实根本没有真正的快乐。我们流转轮回的过程中，只有感受苦报，不会有丝毫的快乐。谁愿意感受痛苦？如果你不愿意感受痛苦，你一定要超出轮回。如果你没有超出轮回，只能感受痛苦，别的没有办法。

我们这些人都想解脱，时刻都想，做梦的时候都想。我们为了解脱，也采用过很多
很多的方法，也采取过很多很多的手段，但是这些方法和手段都是错误的。为了解脱，为了快乐，有的拼命地去赚钱，有的去结婚生孩子，有的去那些娱乐场所吃喝唱跳。这都是错误的，这些不能让你得到快乐。
没有结婚的时候，觉得特别难过，特别孤单，觉得活着没意思，然后去寻找对象，
想结婚。结了婚以后，不但没有解脱，没有得到快乐，反而又增加了很多烦恼，比以前更痛苦了。没有结婚的时候，没有这么多事。结婚以后，事就多了；事一多，烦恼就多了；烦恼一多，痛苦就多了。没结婚之前，造业也没那么狠，结婚以后，造业也越来越狠，越来越多了。内心特别痛苦，特别空虚。
然后觉得家里应该有个孩子，没有孩子没意思。然后就想生孩子。生孩子也是为了
快乐，为了幸福，不可能为了痛苦而生孩子。结果又增加了压力，又增加了烦恼。没有生孩子之前没有这么多事，生了孩子之后，事就多了，痛苦更多了，烦恼更大了。然后又想发财，拼命地去赚钱。
这些都不是好的方法，都不是脱离痛苦、解决烦恼的方法。那什么是脱离痛苦、解
决烦恼的方法呢？就是佛法，就是学佛修行。学佛了，修行了，真有成就了，那个时候，你就会真正地快乐幸福，轻松自在，之前是不可能的。
我们在流转轮回的过程中，会感受各种各样的痛苦。我们流转的时候不是总投生在
一个地方，也不是只投生为一种众生。人不是总投生为人，饿鬼也不是总投生为饿鬼，旁生也不是总投生为旁生，而是因业力的牵引而循环往复，流转六道。在我们的阿赖耶识当中，有各种各样的业，有善业，也有恶业。这些业成熟的时候，我们就要跟着流转，跟着

循环。有时候投生为人，有时候投生为旁生，有时候投生为饿鬼，有时候下地狱，有时候升天，有时候又投生为人……
以前有个公案，战国时期有个将军叫白起，因为国君后来不重用他了，他想不通而自杀身亡。因为他杀业特别重，刚开始时堕入地狱了，后来又转生为旁生——一个虫子，那个虫子的后背有“白起”两个字。后来又转生为一头猪，后背上也有“白起”两个字。后来他又转生为人，转生为一个小姑娘。这个小姑娘，平时就像个聋哑人一样，不说话，不跟人接触，没有上过学，也不懂历史。但是到临终的时候突然说话了，她说自己的前世是战国时期的一个将军，名叫白起，曾经杀过很多无辜的生命，死后下地狱了，然后又投生为旁生，最后投生为人。投生为人的时候短命多病，生命不超过二十岁。说完这些就死了。这都是前世杀生的果报。
他最初下地狱了，接下来又转生为旁生，然后又转生为人。业力不可思议，谁也说
不清业力会把人牵引到哪一道。我们流转轮回的时候也不是只投生在一个地方，而是辗转循环在六道中，感受六道不同的痛苦。
人死了不是一切都结束了，还要有新的开始。人死了以后，先要进入中阴身。外气
断了，内气也断了，所有的气不流动了，停止了，生命就停止了，但神识还会继续流转。生命停止时，人就会进入昏迷的状态，这样的状态大约会持续一两天，但这也不是一定的。从昏迷中醒来的时候，他不知道自己已经死了，还会去找家人，跟他们说话，但是家人都看不见他，也听不见他说话。他发现大家都不理他，于是怀疑自己是不是死了，然后就到河边沙子上留脚印，发现没有脚印了。再到水面上看看有没有自己的身影，又发现也没有影子了。他用这些方法观察以后，终于知道自己已经死了，于是特别害怕、痛苦。他已经

离开了人间，一切都失去了，心里特别挂念这些家人，又感到特别地孤独、痛苦。这时还会出现四种恐怖的声音和恐惧的现象。最后开始进入中阴身，通过中阴身再转生其它道。有的善业成熟了，转生为天人或人。人也有各种各样的，有健康的，有多病的。有
的恶业成熟了，堕落恶趣，下地狱，转生饿鬼或是旁生。
现在一说生死轮回，有些人根本不相信，包括我们这些学佛人都不相信，真不相信！
如果不相信生死轮回，就无法相信三世因果；如果不相信三世因果，就无法能够学佛修行。这个世界是怎样形成的，又是怎样毁灭的，怎样修神通，会出现什么样的神通神变，天界是什么样子的，包括空性和无常这些道理，其它的教主、导师也能讲。但是，三世因果只有佛知道，只有佛能讲，这是佛的特点。佛能讲三世因果，其他的谁也讲不了。
我们懂得了三世因果的道理，深信了三世因果的道理，才能解决所有的问题。其它
教里没有讲三世因果，所以不能解决所有的问题，他们自身还有很多解决不了的问题。而佛法里没有解决不了的问题。
不相信三世因果的人，不是信佛的人。要相信三世因果，就要懂得轮回的道理。但
是很多人都不懂，也不相信轮回。一说要轮回，一说要堕落恶趣，一说下地狱，都不相信。有的虽然没有直接说出来，但心里就是这个意思。为什么不害怕呢？为什么对轮回没有恐惧感呢？就是因为不相信，再怎么说也不相信，没有别的原因。
我们现在在人道，人道以外还有天道、饿鬼道、旁生道、地狱道。很多人都见过，
而且接触过天人。对他们来说是亲眼所见，亲身感受。有的人除了自己谁也不相信，这就是最愚痴的人。你不知道、不明白、接触不到的事物有很多，别人亲眼看见了，亲身感觉到了，为什么你还是不相信呢？还有饿鬼道，很多人都能看见，能感觉得到这些众生的存

在。尤其是到一些不太清净的场所，都能感觉得到那些东西的存在。这都是饿鬼啊，怎么不相信呢？地狱也一样存在。虽然我们看不到，摸不到，但是事实存在。你虽然没有看见，没有听见，没有感受到，但是不能因为这个，否认一切！你看不见的，听不见的，没有感受到的，就不存在了吗？六道轮回是事实存在的，人人都要连续不断地在轮回中流转。
还有一个公案。以前广州有个哑巴儿子，他有个老母亲，两腿残废，不能行走，他
每天背着母亲到处讨饭。这个哑巴儿子非常非常孝顺，要来的好吃的食物先给母亲吃，好用的东西先给母亲用，特别周到地侍候母亲，所有的人都知道哑巴儿子的孝行。有一天，母亲病死了，就剩下哑巴儿子一个人，白天讨饭，晚上在母亲的坟边上睡觉。在一个雷雨交加的夜晚，哑巴儿子被雷击死了。很多人知道这件事情后，都想不通：“哑巴儿子那么孝顺，那么善良，怎么会有这样的下场呢？”有个从国外留学回来的杨先生，对这件事也不太理解，于是就在哑巴儿子的手心里写下了“苍天无眼”四个字。十多年以后，杨先生到莫斯科的中国大使馆工作。在一次宴会上，看见了俄国国王的儿子，手里有几个字，他仔细一看，是他以前写的“苍天无眼”四个字。他才相信人确实有转世。后来经过有神通的人观察，得知哑巴儿子，本来一世要做乞丐，一世要被雷击死，但是因为他的孝行，于是两世的苦根，在一世了清了。后来以他行善的果报，转生为太子。
人都有转世。什么时候转生为什么样的众生，谁也说不清，谁也无法确定。主要是
看业力，看善业与恶业，哪个先成熟。这些事例都能说明人有转世，转世的过程也不一样。刚才说的白起的故事，他先是下地狱了，然后又投生为旁生了，最后投生为人了。刚才说的哑巴儿子，前世是人，这次又转生为人了；前世是乞丐，来世是个太子了。因果不可思议，轮回不可思议，前世和来世肯定是有的。我们站在科学的角度来讲，站在佛学的角度

来讲，都能说明人人都有前世，人人都有来世，我们不得不相信这个事实真相。
有一种试验方法，就是通过催眠让人回忆前世。美国有一个心理学家叫温巴博士，
他通过催眠的方法，帮助很多人回忆前世。他在五年间，总计试验了四千多人，百分之九十五的人都能回忆起前世。有的不仅仅能回忆起一世、两世，而是能回忆起很多生生世世。有些人把以前的很多生生世世当中的一些事情，说得一清二楚。经过核实、调查发现，他们说的都是事实，一点点也不差，一点点也不假。前世是男的还是女的，家里发生过什么事情，有些受试者都能记得。有的人能记起自己前世不是人，而是猪、狐狸这些动物；有的人前世是日本人，很多人是中国人，而且中国人比较多。如果没有前世的话，他怎么能回忆起来呢？他怎么能知道呢？这都是最好的证明，证明人人都有前世，而不是只有一世、两世，是有很多生生世世。这是科学，是一种医疗方法。科学也能说明人人都有前世，人有很多很多前世。
以前在印度新德里有个人，他也能回忆起前世。在藏地也是，很多小孩都能回忆起
前世。在内地也有这样的情况。刚才说过，通过催眠的方法也能回忆起前世。这是专门研究，专门调查的结果，不是胡说的，全世界人都知道。但是有的人也没有什么理由，就是不相信。人就这样，特别麻木、愚痴。
在国外还有通过安乐死的方法进行的一种试验。一般情况下打两针人就会死亡。他
们做实验的时候，只给受试者打一针让他慢慢死，快要死的时候，就是外气断了，内气还没断的时候，再将他抢救过来。然后，受试者就能说出很多很多事情，这些不是现在的事情，不是人间的事情，而是另外一个世界的事情。这些都是他的中阴身或者来世的情况。我们现在站在科学的角度，也能说明人人都有前世和来世，那你怎么还不相信呢？你不是

说相信科学吗？如果你真相信科学，那你应该相信生死轮回。难道你不相信科学啊？如果你连科学都不相信，那你还能相信谁呀！那就没有办法了。
站在佛法的角度讲，也能说明人人都有前世和来世。心的相续是由很多刹那心形成
的，连续不断的刹那心就形成心的相续。前一个刹那心是后一个刹那心产生的因缘，后一个刹那心是依靠前一个刹那心而生的。比如说今生今世的第一个刹那心，它也许是无缘无故而生的，也许是通过其它物质里而生的，也许是由它的前一个刹那心而产生的。第一种情况，无缘无故是不可能的。如果在这个世界上有一件事、一样东西是无缘无故产生的，那么样样东西都可以是无缘无故产生的。如果能无缘无故产生的话，在一个时间，一个地点，所有的事物都会产生。然而这是不可能的。
既然不是无缘无故而生的，肯定还是有因缘的，那这个因缘是心还是非心？非心是
物质。第一个刹那心从物质里生的，那物质里也可以生心。如果这样，在墙上、在柱子里也能生心，这些物质都可以有心，这也是不可能的。那么，不是非心里生的，就是心里生的。第一个刹那心也是从心里生的。那么，在第一个刹那心之前也肯定有一个刹那心，如果没有前一个刹那心，它自己不能生自己，那它从哪里生呢？
第一个刹那心前面肯定有一个刹那心，因为第一个刹那心是从前一个刹那心里生的。
今世的第一个刹那心前面也有刹那心，这样就有前世了。今生今世就是第一个刹那心，它的前一个刹那心肯定是前世，我们刚才分析过的。这样，前一个刹那心生后一个刹那心，后一个刹那心再生下一个刹那心，这样连续不断的过程，就是心的相续。来世也是，我们今生最后一个刹那心是下一个刹那心产生的因缘，而且这个因缘也是完全具足的。因缘具足不可能不产生果，产生的果就是下一个刹那心。这样，下一个刹那心肯定就是我们的来

世。这样分析、观察的结论是：我们这些人，人人都有前世来世。这都是佛法里大概讲的，仔细讲还有很多内容。
从佛法的角度来讲，能说明人人都有前世和来世；从科学的角度来讲，也能说明人人都有前世和来世。这样就说明“人人都有前世，人人都有来世”的这个事实，不是没有依据，也不是胡说。这样，我们知道了人人都有前世和来世，有生死轮回。我们一定要仔细观察，一定要弄明白这个道理，一定对生死轮回有一个深刻的了解和体会。如果对生死轮回没有甚深的了解和体会，我们就无法相信三世因果。不相信三世因果，我们无法能修持佛法。我今天讲的这些公案，只是小小的一部分，还有很多很多的公案，还有很多很多的依据和证明。通过这些公案和依据，我们一定要认识、了解轮回，一定对这些道理有一个甚深的领会，这都非常重要。
今天就讲到这里，祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

轮回过患（二）

今天我们要学习的主要内容是轮回的过患。
我们昨天讲过，人人都有前世，有前世的前世；人人都有来世，有来世的来世。无
论从科学的角度，还是从其他的角度，都能说明人人都有很多生生世世。
我们在无数的生生世世当中，不是都出生在一个地方。有时候因自己宿世的善业，
投生到三善趣；有时候因自己宿世的恶业，堕入三恶趣。就像困在瓶子里的蜜蜂，飞来飞去，上下乱撞，就是飞不出瓶子。我们也是如此，如果我们不好好学修，不解脱，不成就，就逃不出三界轮回，还要连续不断地循环在六道中，感受各种各样难忍的痛苦。
轮回就是轮转三界：欲界、色界、无色界。三界分六道，六道分三恶道：地狱、饿

鬼、旁生；三善道：人间、阿修罗、天界。我们就在这六道当中流转，有时候上升，有时候下堕。六道轮回都有痛苦，我们无论转生到哪里，无论投生为何种众生，都要感受痛苦，不会有丝毫的安乐。
我们知道，如果不修行，就不能成就，就要流转轮回。我们为什么要了解轮回呢？
因为从无始劫以来到现在，我们辗转在六道轮回里，感受过无数的痛苦。仅仅是投生为蚂蚁时的肢体，如果能够堆积在一起，比须弥山还高；仅仅是因为没有穿的、吃的、住的而痛苦时流的眼泪，如果能够聚在一起，比四大洋的海水还多。
我们这样不停地流转，感受了数不清的痛苦，但是到现在还不了解轮回。为什么呢？
因为我们到现在还贪图轮回，还贪恋世间的这些琐事，对轮回还没有生起厌患心，没有生起真正想解脱的决心。
对一个修行者来说，了解轮回是必不可少的基础。否则就无法生起出离心。如果没
有出离心，对轮回和世间法还有贪恋，就无法再往下学修，这样就不能解脱。我们不能太愚痴，太颠倒，太迷惑了。
从无始劫以来到现在，我们一直在六道中轮转，但是到现在也不了解轮回，以后还
要在轮回中流转，多愚痴啊！所以我们一定要了解轮回。了解轮回，首先从了解地狱开始。地狱分为：八热地狱，八寒地狱，近边地狱，孤独地狱。
首先是八热地狱。很多众生被嗔恨心等业力牵引，转生到地狱。八热地狱从上至下，
分别是复活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱和无间地狱。从复活地狱开始，一直到无间地狱，由上至下，层层叠叠，像楼房一般。
在八热地狱里，所有的地方都是燃烧的铁地，烧红的铁山，到处是火焰、火星。火

焰特别猛烈，稍微一接触，立即会被烧焦，按照我们的想象，到这样恶劣的环境里，立即会死掉，但是那里的众生却死不了。因为一切都是业力所感，业力所现。业力没有穷尽的时候，无法逃脱，想死也死不了！
第一、复活地狱。复活地狱是八热地狱中痛苦最少的地狱。赤红的地狱中间，众生
被嗔恨心等业力感召，聚集在一起。一见面就像见到杀父仇人一样，互相生起嗔恨心。因业力显现，身边自然幻化出各种兵器，要什么有什么，以此互相残杀，在难忍的痛苦中死去。死后，空中立即传来“愿你们复活”的声音，那些众生立即又复活了，然后又争斗残杀。死了又复活，复活了又死……那里的众生反反复复感受这样的痛苦。时间非常漫长，不是一两年，也不是几十年、几百年。人间的五十年，是四天王天的一天；四天王天的五百年，是复活地狱的一天。复活地狱的众生，要感受五百年的痛苦。
第二、黑绳地狱。黑绳地狱的阎罗狱卒们，手里拿着黑色的绳子，把那些身体像柴
烬一样的众生，划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的铁锯割他们的身体。割完这边，那边恢复了；割完那边，这边又恢复了。他们就这样反复地感受着被锯割的痛苦，非常难忍，时间也非常漫长，比复活地狱还要漫长。人间的一百年，是三十三天的一天；三十三天的一千年，是黑绳地狱的一天。黑绳地狱的众生需要在这里感受长达一千年的痛苦。复活地狱的一千年，是人间的多少年啊？简直无法想象！
第三、众合地狱。这里的无数众生，被关在像大盆地般的铁臼里，狱卒们挥舞着如
须弥山一样大的铁锤捶打他们。这些众生哭着、喊着，在无法想象的痛苦和恐惧中死去。当铁锤一举起来的时候，他们又复活了，再被捶打，反复感受这样的痛苦，让他们无法忍受。有的人不太相信，但确实是这样的。业力不可思议，什么样的业力都有，什么样的众

生都有，这都是事实存在。
还有另一种众合地狱。在山谷中，相向的山变成这些众生从前杀害过的鹿、羊等动
物的头像，它们用烧红的角尖相互抵斗。这些众生被业力牵引到山间，这是无数众生的业力，也是自己的业力。两山相撞的时候，这些众生全部在无法想象的痛苦和恐惧中死去。那些山一分开，他们又复活；又相撞，又死；又分开，又活……
第四、号叫地狱。这里的无数众生，被狱卒们关在炽热的铁屋里，所有的门都被焊
上。里面的众生感受着特别炽热的痛苦，特别想逃脱，但是一想到门都已经焊上了，根本无法逃脱，心里非常痛苦，没有办法，只有猛烈地惨叫，所以称为号叫地狱。人间的四百年是兜率天的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天。这里的众生需要感受长达四千年的痛苦。越往下的地狱，痛苦越大，环境越恶劣，寿命越长。
第五、大号叫地狱。大号叫地狱的阎罗狱卒们，手持许多令人恐怖的兵器，将地狱
的无数众生驱赶到有双重铁门的炽热铁室中。那些众生喊啊、叫啊，特别想逃脱，还逃脱不了，因为他们知道，即使逃出了第一道门，也逃不出第二道门，于是就大声地嚎叫。第六、烧热地狱。在犹如三千大千世界一样大的铁的容器里，充满了沸腾的铁水，
无数的众生在里面被熬着、煮着。每次浮上来的时候，就被阎罗狱卒们用铁钩钩住，用铁锤捶打他们的头，他们顿时昏死过去了，暂时失去了知觉，他们就把这当成是安乐。人间的一千六百年，是他化自在天的一天；他化自在天的一万六千年，是烧热地狱的一天。烧热地狱的众生需要感受长达一万六千年的痛苦。
第七、极热地狱。无法计算的众生，被关在无边无际炽热的铁屋里。阎罗狱卒们用
火红的三尖铁矛，从这些众生的两足掌和肛门刺入，从双肩和头顶径直穿出，然后拔出来，

又插进去。还用燃烧的铁片，缠绕他们的身体，让他们反复地遭受这些折磨，感受这些痛苦。这些都是惩罚么！因为他们以前造过很多很多恶业，还没有忏悔，现在业力现前了，该受惩罚了。这些痛苦只有他们自己才能感受到，我们无法用语言来形容，只是简单地说说而已。尤其是无间地狱的痛苦，更是无法表达。
第八、无间地狱。无间地狱是最底层的地狱，其周围有十六个近边地狱。在一个特
别大的铁屋里，有堆积如山的众生。阎罗狱卒们将他们放到燃着火的铁块中央，用豹皮和虎皮制成的皮火筒吹火，整个铁块都燃起了火。他们的身体与火焰融为一体，整个火山中，只能听到大声嚎叫的声音，只能看见燃红的铁屋，却无法分辨谁是内情众生，谁是外器世界。这个铁屋非常非常大。刚才的铁臼，被形容为如同整个三千大千世界一样大的铁臼。无间地狱是由铁做成的屋子，就更不用说了。说是铁屋，其实是整个法界。说起来令人无法相信，也无法想象。他们不断地生起想解脱的念头，却没有解脱的时候。有时，火门稍稍打开一点点，他们企图逃出。狱卒们看见了，就将他们抓回来，用铁的棍棒、锤子击打他们，然后又扔回火堆里。无间地狱的众生，就这样感受着无边无际的痛苦。
上面七个地狱里所有的痛苦，都包含在无间地狱里。在无间地狱里，要感受所有的
八热地狱的痛苦。无间地狱是最残忍、最恶劣的地方，我们这样说，只是表达一点点，形容一点点这里的痛苦。实际上是没有办法真正形容的。无间地狱的众生寿命也特别长，长达一个中劫，前一个地狱的众生寿命是半个中劫。一个中劫是几千万年。只有造五无间罪的众生，和入密乘以后对金刚阿阇黎产生邪见的人，才会转生到无间地狱。
无间地狱的众生，很难出来，即使是业力穷尽了，也不能直接转生为其他众生，还
要到近边地狱受报。

从无间地狱出来的众生，他们看见远处有一个黑色的阴凉处。他们感受了那么久的
炽热痛苦，终于看见有个阴凉的地方，立即跑过去，想休息一会儿。可是到了地方一看，哪有阴凉的地方啊？因业力所现，整个大地立即变成炭火坑，他们的身体即刻被烧焦，然后溃烂，疼痛难忍，但还死不了，一直要感受这样的痛苦。很多很多年以后，业力穷尽的时候，才能出来。
出来的时候，他们又看见前面有一条河流。他们在地狱里一直感受着炽热，非常干
渴，特别想喝水，于是非常高兴地往前跑。跑到河边一看，哪里有水啊？是一片特别脏的尸粪泥，都是腐烂的人、马、猪的尸体和粪，他们立即陷入粪坑里，特别难受。粪坑里还有很多众生，都是自己以前伤害过的蚊子、苍蝇、蟑螂，它们的头上长出铁嘴、铜嘴，毒性和力量都特别大，就这样咬、啄他们。死不了还没办法躲避，因为业力么！他们要不间断地感受着这样的痛苦，不是几天、几年、几十年、几百年，而是很多很多年。业力穷尽的时候，才能出来。
他们出来以后，又看见前面有一片草地。经历过那么多劫的苦难，从来没有见过草
地。他们很高兴地跑过去，结果遇到的却是一片布满兵器的利刃原，整个大地长满形状像草一样锋利燃火的铁刺。脚一踩下去，就被刺透，抬起来的时候又恢复，再踩下去的时候又被刺透。在很多年里，他们一直不间断地感受着这样的痛苦。业力穷尽的时候，才能出来。
这时他们又看见远处有一片悦意的树林，从来没有见过树林，他们特别想到那里休
息休息，享受享受。他们高兴地狂奔过去。到近处一看，哪里有树林啊？全是铁树。铁树里长出来很多锋利的剑，像树叶一样，随风而动，把这些众生的身体都割成碎片，复活了，

又割。一进到那个树林里，就没法再走出来，树林中放出不同的光，剑不停地割。一割，身体就成碎片。死不了，活不了，一直要不停地感受这样的痛苦。
在无间地狱的四方各有煻煨坑地狱、尸粪泥地狱、利刃原地狱、剑叶林地狱这四个
地狱，每一方都有四个，一共是十六个，围绕着无间地狱。无间地狱的东南、西南、西北、东北四个方向，还有四个铁柱山地狱。
曾经毁坏过梵净行，破坏过戒律的出家人和经常邪淫的众生，都堕入铁柱山地狱。
曾经造过很多恶业的无数众生，由于业力的牵引，来到恐怖的铁柱山地狱。铁柱山是一座非常高大的铁山。这里的众生在山脚下，突然听到山顶上有自己以前喜爱的朋友在呼喊自己。他特别想见朋友，于是就急忙跑过去，开始爬山。这些人贪心、欲望特别重，到了地狱也是这样。就是觉得有朋友在喊，其实哪有啊？
业力牵引着他往山上爬，这时从铁柱山里长出铁剑，那些剑叶都向下长，刺透他的身体又收回去。往上爬的时候，又刺透他的身体，又收回去……当他受尽磨难爬到山顶一看，哪有喜爱的人啊？只有长着铁嘴的鹰和乌鸦，啄他的眼睛，啄他的舌头，痛苦难忍。这时他又听见朋友在山下呼喊他，他赶紧又往山下走。这个时候，从铁柱山里又长出铁剑，剑叶向上长，他一下去，从他的前胸插到后背，刺透他的身体。他终于历尽艰辛到了山下，哪里有喜爱的人啊？因业力的感召，女的会遇到铁男，男的会遇到铁女。铁男或者铁女抱着他，吞他的头，嘴的两边流出白色的脑浆。这时，又听见喜爱的人在山上呼喊他，于是又要往山顶爬，然后又下山……就这样反复地感受着这些痛苦。
这都是事实，虽然我们现在真的想象不到，但是业力不可思议，恶业成熟的时候，
都会降临到自己身上。当你亲自感受的时候，才会相信，但是已经晚了。业力现前的时候，

像洪水一样，谁也拦不住，只能面对、承担和感受，而且要一直感受这样的痛苦，没有别的办法。
地狱这些痛苦，非常非常难忍，佛不是给大家讲故事，也不是吓唬你们，跟你们开
玩笑。佛给我们讲得清清楚楚，上师、善知识们也给我们反反复复地讲，这些都是事实存在的，我们不能粗心大意地一听而过，一定要牢记在心里，反复地思维、感受、体会。如果你实在体会不到，就换个角度，把自己放在地狱众生的位置上。
虽然我们现在还没有下地狱，但是在相续中，已经有了下地狱的因缘，因缘成熟了，
就会不可避免地堕入地狱。我们换个角度想一想，如果真下地狱了，真成了这样的众生，怎么办呢？我们能忍受得了吗？一定要这样反复想，仔细想，反复看，反复听，换个角度思维、观修、体会。实在感受不到的时候，就把自己的手或脚放在火上，烤几秒钟，看看自己能否受得了？不要几分钟，不要几个小时，只要几秒钟。如果我们连几秒钟都承受不了，地狱的痛苦比这高出成千上万倍，又如何忍受呢？怎么一点点也不在乎，不着急呢？如果你真正认识到了，体会到了，那时你不会再这样轻易地造业。
我们为什么讲地狱的痛苦，讲轮回的过患呢？不是吓唬你，也不是让你难过，而是
让你忏悔以前造的业，让你以后不再造业，最后让你解脱。这是好事，不是坏事！一讲轮回的过患，很多人不爱听，有的人不敢听，觉得太残忍了，有的人还不相信。如果你能这样反复地思维、观察，你真正能够认识到了，体会到了，对你的一切一切都有好处，这都是修行。修行是脱离痛苦、断除烦恼的方法。不是吓唬你，你一定要弄明白。
刚才是八热地狱和近边地狱，现在我们还要讲八寒地狱和孤独地狱。整个八寒地狱
到处弥漫着狂风暴雪。地是冰川，山是雪山，异常寒冷。无数众生被业力牵引堕入八寒地

狱。众生一到那个世界，立即会被冻僵。那里不是一般的冷啊！冬天没有暖气的时候也冷，但是这跟八寒地狱的寒冷相比根本不算什么。
八寒地狱有具疱地狱、疱裂地狱、紧牙地狱、阿啾啾地狱、呼呼地狱、裂如青莲花
地狱、裂如红莲花地狱和裂如大莲花地狱。
具疱地狱：这是八寒地狱里的第一个地狱，也是痛苦较轻的地狱。具疱地狱里的众
生都没有衣服穿，在冰川雪地上赤裸着身体，冻得全身起疱。
疱裂地狱：众生身上那些疱疮全都裂开了，里面淌着脓血。
紧牙地狱：这里的众生，全身冻僵，连嘴都动不了，牙关紧咬。
阿啾啾地狱：前三个地狱里的众生还能痛苦地哭喊，但是这里的众生，只能发出 “阿啾啾”的声音，整个地狱里除了悲惨的“阿啾啾”的声音，什么也没有，连哭声、叫声都没有。
呼呼地狱：这里的众生，连“阿啾啾”的声音都发不出来，只有呼呼的叹息声。
裂如青莲花地狱：这里的众生，整个皮肤冻成青色，身体裂成四瓣，像青莲花一样。
裂如红莲花地狱：这里的众生，皮下的肉冻成红色并裂成八瓣。
裂如大莲花地狱：这里的众生，更严重的是，肉的颜色冻成黑红色，裂成十六瓣、
三十二瓣或无数瓣。
八寒地狱的众生主要感受寒冷的痛苦，但不仅仅是寒冷，还有其他的痛苦。有许多
铁嘴的虫子爬进他们冻裂的伤口中，吃他们的肉，吸他们的血，使他们感受无量无边，难忍的痛苦，非常悲惨。
这八种寒冷的痛苦各不相同，所以安立了八种名称，称为八寒地狱。这里的众生求

生不得，求死不能，他们的寿命量也不是一两百年。打个比喻：二百藏升的大盆里装满了芝麻，每过一百年取出一粒芝麻，直到把所有的芝麻取尽了，具疱地狱众生的寿命才会穷尽。其余七个八寒地狱的寿命量，依次比具疱地狱增加二十倍。八寒地狱的痛苦也是这样，从前往后，痛苦越来越大，寿命也越来越长。八寒地狱主要感受的是寒冷的痛苦。
还有孤独地狱。孤独地狱的众生，没有固定的住处，没有固定的痛苦，也没有固定
的寿命量。有时候他们觉得被夹在山崖里，有时候觉得被压在巨石下。有时候觉得自己就是那棵大树，大树被砍、被锯的时候，感觉是自己被砍坏、被锯断了。我们拉绳子、卷绳子的时候，他们觉得是自己被拉开、卷上了；我们在点炉子的时候，他们觉得自己就是那个炉子，自己的身体被点着了。我们在开关门的时候，他们觉得自己就是那个门，我们使劲关，使劲敲，他们就觉得是自己被敲、被关，于是就特别害怕。他们觉得这些东西就是自己，他们以神识感受各种各样的痛苦，恐怖而又无助。所以我们时刻都要注意，不能随便，否则在无意当中，在不注意的情况下也会伤害很多众生。
我们关门、敲门的时候也要注意，要轻轻地关，轻轻地敲。点火的时候，最好念几
句六字真言或其他咒语，吹一吹再点。这样他们就不会感受痛苦了。我们任何时候都要这样做，念点咒，回向一下，很多众生都会受益。
这些都是大概说的，实际上还有很多很多，有各种各样、不可思议的地狱。因为众
生的业力是各种各样的，所以感受的痛苦也是各种各样。 “一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛”。如果修好了，心清净了，到处都有净土，
都有佛，到处都能得到喜悦，得到快乐，得到轻松自在。如果修得不好，心不清净，烦恼重，恶业重的时候，到处都有地狱，到处都有阎罗狱卒，随时都会受到惩罚。所以，刚才

那句话可以说成：“一尘中有尘数刹，一一刹有难思狱。”
在历史上有很多这样的故事，很多众生活活地就下地狱了。有的身体自然燃烧了，喊啊、叫啊，“太热了，太热了，受不了了！”如果下地狱的恶业成熟了，业力现前了，随处都有地狱，随时会感受地狱的痛苦。
造业特别重的人，特别是造了五无间罪，或者犯了密乘根本戒的人，不用经过中阴
身，可以直接堕入无间地狱，感受无间地狱的痛苦。同样的道理，活着也能往生，活着往生的人也有很多。一般人都有中阴身，但是修行特别好的人，到时候佛来接引，可以直接往生。
这些都是事实！都要反复观想、体会。比如说，我们要感受八寒地狱的痛苦，可以
在冬天的时候不穿衣服，在外面待一会儿，感受一下。如果连这个都忍受不了，而八寒地狱要比这寒冷成千上万倍，就更不能忍受了。一定要往心里去，好好地思考。如果你真知道了这些情况，不仅是对修行，对生活和工作都有一定的帮助。
什么也不明白，马马虎虎地混，这不叫过日子，叫混日子！什么也不懂，不懂地狱
的存在，不懂饿鬼的存在，也不懂这些道理，就那么糊里糊涂地活着，非常茫然地活着。饿了吃，渴了喝，困了睡，什么也不考虑，不思维，不观察，不研究。这样过日子没有任何意义，白白地浪费了人身！
今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

轮回过患（三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！
今天我们要学习的内容也是轮回过患。
六道轮回只有无边的痛苦，没有丝毫的安乐，就像火坑一样。火坑里能有安乐，能
得到快乐和幸福吗？不可能的！同样，在轮回中不管是在哪一道，都是只有痛苦没有安乐。我们一定要明白、了解这些道理。
无始劫以来，我们流转在轮回里，感受过无数次的痛苦，然而到现在我们还没有对
轮回生起厌患心，还没有断掉对世间的贪念。原因就是我们特别麻木、愚痴与颠倒，根本不了解、不明白轮回过患这些道理。
我们曾经感受过很多很多极大难忍的痛苦，包括地狱的痛苦，饿鬼的痛苦，旁生的
痛苦，当时也知道苦，但是因为愚痴、颠倒与迷茫，过后都忘记了，都想不起来了。所以到现在也没有真正了解轮回，没有彻底断掉对轮回的贪恋，对世间的贪着，至今还特别看重世间的利益，因而始终没有解脱。
我们不了解轮回，对轮回没有生起出离心，就无法学修其它的法。所以我们今天从
地狱开始，去研究、考察、思维和观想，要对轮回有个甚深的认识、感受和体会。一定要搞清楚，弄明白，轮回到底是怎么回事。
第一、地狱道。地狱有八热地狱、八寒地狱、近边地狱和孤独地狱。
地狱里的痛苦难以表达，不可想象，这都是事实啊！这些痛苦只是大概地说，真正
要表达，是无法表达清楚的。地狱众生的寿命量也是大概说，其实一旦堕落地狱就很难再出来了。为什么呢？因为就像复活地狱的众生，堕入地狱以后，与其他众生互相生起嗔恨心，互相残杀，这样连续不断地造业，会继续向下堕落，继续承受恶报，寿命量也会增加，

真的是出苦无期啊！就像人陷入了沼泽地，越挣扎陷得越深。
六道里有无数的众生，但是大部分众生都在地狱里。地狱里的众生犹如整个大地的
微尘，想得到解脱，非常非常难，不是一般的难。我们想一想，在地狱里继续不停地、不间断地造业，还能出来吗？不可能的！
佛为什么给我们讲这些呢？不是吓唬我们，不是跟我们开玩笑，也不是给我们讲故
事，这都是事实啊！虽然我们现在还没有堕落恶趣，还没有下地狱，还感受不到这些痛苦。但是在我们的相续中，都已经有了下地狱的因，有一天因缘肯定会成熟。一旦因缘成熟了，业力现前了，我们就要感受地狱的痛苦。
真的，我们都要好好想一想，假如因缘成熟了，我们不可避免地要下地狱了，该怎
么办？能忍受得了吗？都要想一想啊！这不是跟我们没关系的事，这些跟我们都是息息相关的。如果我们学不好，修不好，都要感受这些痛苦。很多人好像觉得这些跟自己没有什么关系，都不当回事。如果你轻视这些事实，到那时候你会痛苦、会后悔的，但是已经晚了！我讲过，业力现前的时候像洪水一样，谁也挡不住，谁也救度不了你，只能承受，没有别的办法。所以我们要趁着这些恶业还没有成熟、没有显现的时候，要统统地忏悔！把这些恶业统统消掉，不要让它在相续中留存，这是种危害。
我们现在学修轮回过患，尤其是了解地狱的痛苦，想得到一个什么样的结果呢？如
果我们真正明白了，体会到了佛讲的这些道理，才能对三恶趣生起真正的畏惧心，才能对轮回生起出离心。我们真正知道了地狱里有那么多父母众生在遭受痛苦，我们一定会对他们生起无伪的慈悲心。这些对我们的帮助多大呀！这时我们的相续中才能生起真正的出离心、慈悲心，不只是嘴上说说而已。我们现在都是在嘴上说说而已。实际上，只有真正明

白了六道轮回，才会生起无伪的慈悲心，才会忏悔自己无始劫以来所造的恶业。如果不忏悔的话，我们就会下地狱，要感受地狱的痛苦，这个危害多大，后果多可怕呀！所以，我们一定要统统地忏悔。
再大的恶业，通过忏悔都能清净。我们的业障清净了，福报自然而然就圆满了；我
们的福报圆满了，大智慧自然而然就开了；智慧开了，我们就没有烦恼，没有痛苦了，就能解脱、成佛了。
我们了解了轮回，知道了三恶趣的痛苦，才能生起出离心、慈悲心、菩提心，还能
消除业障，增长智慧。多大的帮助，多有意义啊！所以大家都一定要反复看书，反复听光盘，反复思维、观修。换个角度，把自己放在地狱众生的位置上去感受。我昨天讲了，实在感受不到的时候，你就把自己的手或脚放在火上，烤几秒钟；或者在冬天最冷的时候，不穿衣服，到外面站一会。你这样舒舒服服地、粗心大意地随便听一听，看一看，想一想，根本体会不到，没有用。
深重的嗔恨心和特别严重的邪知邪见是下地狱的因。因嗔恨心所造的恶业——诽谤三宝、诽谤金刚阿阇黎和造五无间罪——杀父、杀母、杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血，都是下地狱的因。
第二、饿鬼道。贪心、吝啬心特别严重，因贪心、吝啬心而造的恶业，都是投生饿
鬼的因。饿鬼主要是感受饥渴的痛苦。
饿鬼有隐住饿鬼和空游饿鬼。
隐住饿鬼。隐就是隐藏，住就是住处。他们的世界离我们很远，所以我们感觉不到
他们的存在，也感受不到他们的痛苦。隐住饿鬼所处的世界和环境特别恶劣。没有草、没

有树，也没有一滴水，特别干燥，到处都是沙滩、悬崖。他们就在这样的环境里，感受各种各样的痛苦。他们长得特别丑，头、肚子特别大，嘴巴特别小，喉咙、四肢特别细小。隐住饿鬼分外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼。
外障饿鬼：他们所看见的这些外在的东西都变成了他们的障碍，所以叫外障饿鬼。
他们没有吃的、喝的，不停地寻找饮食，但是始终一无所得。他们总是为寻找饮食而四处飘荡，这个过程中也会感受很多很多的痛苦。饿鬼主要是感受饥饿、干渴的痛苦，几百年当中找不到任何食物和水，连食物和水的名字都听不到。他们的头和肚子特别大，脖子和四肢特别细小，根本支撑不住庞大的身躯，行走起来非常艰难。
他们有时候看见远处有河流，就想跑过去喝点水，但是走了很长时间也无法到达那
里。好不容易走到地方了，可哪里有水啊？水已经干涸了，只剩下河床。然后又继续寻找，有时会看见远处有果树，特别想吃点水果。终于走到了近前，可哪里有果树、水果啊？树枝都枯死了。他们心里特别失落、难过和痛苦，于是继续寻找。有时候他们又看见远处有许多食物，好不容易到达那个地方，靠近一看，却有许多手持兵器的护卫，守护着那些食品。护卫见到这些众生过来，就不停地殴打、驱赶。他们根本得不到那些食物，非常痛苦。每到夏天的时候，那个世界就非常炎热，晚上的月亮也是热的；每到冬天的时候，又非常寒冷，白天的日光也是冷的。这都是业障，都是因业力所现，因业力所感，没办法。他们就要感受这样的痛苦，这些也是简单地说的。
内障饿鬼：内障饿鬼也有各种各样的。主要是他们体内的东西都变成障碍了，所以
叫内障饿鬼。内障饿鬼长得也非常丑。跟外障饿鬼有点不同的是，他们有时候也会得到一些吃的或喝的东西。但是他们的嘴特别小，喉咙特别细，咽的过程很艰难，几乎咽不下去。

终于咽到肚子里了，由于肚子非常非常大，吃下去的这一点点食物根本不管用。一到晚上，肚子里的食物都变成了火，整个内脏都被烧焦，然后还会恢复。反复感受这样的痛苦，非常非常难忍。这是因业力所现，因业力所感，没有办法。我们想也想不到。这些隐住饿鬼离我们很远，我们看不到，也感觉不到他们的存在，也无法感受他们的痛苦，但确实有这样的众生存在。
特障饿鬼：特障饿鬼的长相、所处的环境与外障饿鬼、内障饿鬼一样。这些饿鬼的
身体特别庞大，如盆地一样；喉咙、手脚特别细小，如茅草一样。每个特障饿鬼的身上，都有无数的小饿鬼，不停地喝它的血，吃它的肉，怎么吃也吃不完，怎么喝也喝不完。它自己却什么也吃不到、喝不到，饥饿干渴，非常痛苦。
隐住饿鬼大概分这三种。实际上还有很多很多种，也是各种各样的。我刚才讲的这
些痛苦，都是大概地形容，还有很多很多难以形容的痛苦。这些饿鬼主要是感受饥饿与干渴。我们一定要换个角度去多思维、多观想。实在体会不到的时候，就一两天不吃东西，这样才能感受到。真的，这都是窍诀！你这样舒舒服服地，真正要感受、体会这些很难。他们不是一两天这样感受饥饿与干渴，而是很多很多年，好几百年连水的名字都听不到。然后是空游饿鬼。空游饿鬼就是在空中游荡的饿鬼。跟隐住饿鬼不同。这些饿鬼离
我们特别近，经常在我们周围的环境当中。他们有神通、神变，知道人的内心。他们飞来飞去，一瞬间可以绕行整个南瞻部洲，特别厉害。他们到处跑，不停地跑，这就是他们的业力。
很多空游饿鬼的心都是特别匆忙，没有稳定、安宁的时候，一会儿也不停息。他们
为什么总是那么匆忙呢？就是因为害怕，怕有危害，心里总有恐惧感。因为他们死的方式

非常残酷，不是善终的，大部分都是横死的。他们死亡的时候，受到特别大的刺激，心一刹那也安定不下来，一直悬着，总有恐惧感，非常痛苦。没什么事也到处跑，觉得有很多事要做。
每隔七天，他们就要以从前死亡的方式再感受一次死苦。比如车撞死的、服毒或自
杀的，都要这样每隔七天感受一次。他们特别害怕，不愿意死，于是到处跑，想把自己的痛苦和灾难转嫁给别人。但是其它众生怎么可能代替他们的业呢？不可能。他们唯一的念头就是伤害众生，唯一的行为也是伤害众生。现在有的人突然有病了，发疯了，家里出事了，很多都跟他们有关系。他们自己其实也得不到安宁，非常地恐惧、痛苦。
很多空游饿鬼，像妖精、王鬼、死鬼、厉鬼、鬼女等，死了以后都会立即下地狱，
尤其是王鬼。
王鬼是空游饿鬼的一种。现在大部分人，因为在临终的时候，放不下家，放不下孩
子，放不下财产，这样神识就不能离开，灵魂走不了，就变成王鬼、死鬼或者鬼魔了。他们死后还会回来，他们是好心，心里放不下，牵挂儿女和亲朋好友。但他们是鬼，我们是人，人和鬼毕竟是两个世界的众生，不能在一起。他们一回家，家人就会生病、出事、受伤害，甚至发疯。很多不顺都与他们有关。这是他自己的业力，也是彼此共同的业力。
他为什么要这样牵挂家人？家人为什么受他的伤害和影响？都是业力、因果。所以，
家人去世的时候，要好好地把他们送走，送到西方极乐世界。如果没有这个能力，就给他念佛、诵经，为他做功德。这样对他也有一定的帮助。但是我们现在所做的都是相反的，不给他念佛、诵经，断外气没多久，就把他送到冷冻室里，把他冻死了。这些儿女也是，这个时候都装悲伤：“爸、妈，你死得太惨了、太早了，你怎么就这样走了呢？怎么不管我

们了呢？”喊啊、哭啊！这样一点好处都没有，对亡者的伤害特别大。这个时候他本来就非常迷茫、痛苦、放不下。儿女们一叫、一喊、一哭，他的心就更乱了，就更放不下了。他一定会变成王鬼、死鬼，这样对双方都没有好处。我们不应该这样。
现在很多人死后都是这样的遭遇。藏地也有这样的情况，但藏地还稍好一点。尤其
是在内地，都是装悲伤，真心的很少。就是为了要面子，怕别人笑话，怕别人说自己不孝顺。那时亡者的心有些散乱、迷茫，或者是放不下，你可以帮助他，告诉他：“不要这样，我们的缘份已经尽了，你该走了。你就放心地走吧！你先到西方极乐世界，或者是其他的佛国，然后再来救度我们。”
你这样告诉他，然后给他念佛、诵经，妥善地、安安心心地把他送走，这是最好的
方法。这样他才能放下，才能解脱，才能往生。他往生了，然后还能回来，这时是救度我们来了。他们已经有能力了，帮我们消业、积福，让我们信佛，慢慢地让我们解脱成佛。如果他们变成王鬼了，就不是救度我们来了，而是因贪心、执着、分别、妄念而来
的，这样对双方都没有好处。所以我们不要装，真的。我也参加过几次葬礼，一看就能看出来，都是装的，不是真心的。我们好好地把他们送走，这样双方都能得到利益。
如果我临终时放不下寺院，或者是放不下这些道友，我也会变成王鬼。你们到时候
如果放不下家、儿女、财产，也会变成王鬼，不仅要感受饿鬼的痛苦，还会到处造业，将来还要往下堕落、下地狱。这样我们就永远也解脱不了了，还要不间断地感受痛苦。
饿鬼有隐住饿鬼和空游饿鬼。隐住饿鬼有外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼。空游饿
鬼也有很多很多种。空游饿鬼离我们很近，经常在我们周围，很多时候我们都能感觉到，甚至能感觉到他们的痛苦。有时候身上有东西了，或者是家里有东西了，很多人都能看见、

听见，也能感觉到，这都是空游饿鬼。很多人都能到鬼神的世界，能看见很多众生。空游饿鬼也分很多种，痛苦是各种各样的，也是我们无法想象的，不仅仅是我刚才讲的这些。第三、旁生道。转生旁生的主要因缘就是愚痴。旁生有两种：一个是海居旁生，一
个是散居旁生。
海居旁生：主要就是大海里的鱼、虾、乌龟、海螺等不计其数、各种各样的动物。
我们在海边可以看到这些。大旁生吞食小旁生。每一个大旁生身上，都聚集着无数的小旁生，这些小旁生刺入大旁生的身体，吃它们的肉，喝它们的血。就这样，大的吃小的，小的吃大的，彼此不间断地感受这些痛苦。
散居旁生：就是天上飞的，地上爬的这些动物，我们都能看得见。它们也是特别愚
痴、呆笨，互相残杀、伤害，还经常被人类捕捉、屠宰。它们的心一刹那也安定不下来，一直都处在恐惧的状态中，吃一口草也要东张西望，非常恐惧。旁生的痛苦，我们看《动物世界》的时候，也能感受得到。
我们这些人类也是经常捕捉、杀害它们。被杀的动物，有的是为了得到它们的骨头，
比如大象；有的是为了得到它们的皮毛，比如老虎、豹子、狐狸等，它们的皮毛都非常珍贵；还有的是为了吃它们的肉，喝它们的血，像猪、马、牛、羊、鸡、鸭这些。我们人类贪得无厌，为了得到它们身上的东西，然后去抓它们，伤害它们。它们自己的身体却变成了自己生命的危害。这也是它们自己的业障，没有办法。动物之间还要互相残杀，比如鹞鹰吃鸟雀，鸟雀吃小虫等等。
地狱、饿鬼、旁生叫三恶道，我们造恶业了，恶业成熟了，就要堕入三恶趣。也许
下地狱，也许转生为饿鬼，也许转生为旁生。我们一定要统统地忏悔，不造业是最好的。

无始劫以来到现在，一直混、混、混，还没混够啊？还有什么放不下的啊！财产没
有就没有，怕什么？感情没有就没有，又怎么了？有什么想不开的？钱财、感情，世间这些暂时的利益，都非常地微不足道。为了这些去造业，后果非常非常严重。大家一定要清醒清醒，都统统地放下，不要再愚痴颠倒了，不要再造业了！
不管是财产还是感情，不可能不变，一定会变，变也很正常。我们这几天讲的恶道
的众生，多不容易啊！他们的痛苦和经历，简直是无法想象！如果有一天我们真正到那个地步了，怎么办呢？
其实我们这些人，现在多好啊！“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇。”有这么好的机缘与机会，但是还不珍惜，心里还继续想着世间，想着家里这些乱七八糟的琐事。真的，太可怜了！
我们没有什么难处，谁也饿不着，谁也冻不着，也有地方住，但是还不满意，人就
是这样。我说过，人不是缺少什么，而是多了欲望。有欲望就有痛苦。现在很多人，虽然没有住上别墅，但是都有地方住。其实住别墅和住平房没有什么区别。你真正住上了别墅，那个时候才能感觉得到，住别墅也没有什么了不起的。那个时候你才会对别墅失去兴趣。我们都饿不着，也不用大吃大喝，大吃大喝没有意义。现在人都愁、愁，愁什么？
愁到外面应酬，不愿意应酬，但是为了工作没办法。平平淡淡多好啊！但人就是这样想不开。人有的时候特别愚痴。我们穿的虽然不是什么名牌，但是都很暖和。穿名牌又怎么了？我以前不穿名牌，现在有时候也穿名牌，感觉感觉。其实什么感觉也没有。如果你经常穿名牌，就没有什么意思了。
有欲望就有失望，有盼望就有绝望。俗话说，“知足常乐”，这是最精华的一句话。

如果不知足，就不会有经常的快乐。无论你有多大的权力，多大的财产，也不会快乐。这句话说起来很普通，但是含义非常深，谁也做不到。真正做到了，你真的就了不起了。我们现在知道了三恶道众生的痛苦与艰难，虽然我们现在还没有堕落恶趣，还没有
感受到这些痛苦，但是在我们的相续中也已经有了这些因缘，有一天因缘就会成熟的。现在，是该清醒的时候了，应该统统地忏悔，把业障全部消掉。
这几天我们都学习了轮回过患，知道了从无始劫以来到现在，我们一直都在辗转轮
回。在轮回中，这些众生都做过我们的父母，对我们恩重如山。现在他们因业力的牵引而堕入了恶趣，感受着恶趣的痛苦，这也是为了我们造成的。这些痛苦他们只能自己感受，我们代替不了。所以，我们不能轻易放弃他们，不能见死不救，不然我们还是人吗？我们应该为他们发一个慈悲心，发一个菩提心，下决心：为他们学佛修行，让自己早日成佛，然后去救度他们。这是我们唯一能做到的，也是我们唯一要做的！
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

轮回过患（四）

今天，我们要学习的内容也是轮回过患。六道轮回都有不同的痛苦。前几天我们讲
的，地狱道、饿鬼道、旁生道里的众生都非常非常地痛苦。他们的痛苦，我们无法想象，难以表达。
今天讲三善趣：人道、阿修罗道和天道。三善道也是一样，也充满了痛苦。虽然人
道的众生也特别苦，但是很多时候我们都没感觉到，没认识到，把苦当成乐。
人有三大根本苦、八支分苦。三大根本苦是变苦、苦苦和行苦。
变苦：一切都会变，世界上唯一不变的就是变，没有一样是恒常不变的，都在刹那

刹那当中变；没有一样是长久的，都是短暂的。变本身就是一种痛苦。不管是感情、幸福、财富、名誉，还是地位，都是无常的，都在生命的进程中变化，最终都将失去。然而我们大部分人都愚痴颠倒，不明白道理，把所有的一切都当作是不变的，把无常当作恒常去执着。
我们在经历这些的时候，要承受各种变化和失去的痛苦。这些一变，我们的心就跟
着动，然后就会受影响。感情变了，我们会非常苦恼；财富失去了，地位没有了，名誉丧失了，我们更是痛苦不堪。它们的变化对我们的打击非常大，很多人会因此而想不开，甚至走上绝路，这些都是变苦。
苦苦：只要是人就要承受很多苦，前一个苦还没有了脱，后一个苦又来临了；旧的
痛苦还没有结束，又增添了新的痛苦。这也是非常痛苦的。
行苦：我们的所思所想、所作所行都是痛苦的因或果，包括我们吃的、穿的、用的，
都离不开痛苦的本性。它们会给我们带来很多不利，让我们烦恼痛苦。
昨天我们讲的，三恶道的众生非常痛苦，那些痛苦都是难以忍受，无法想象的。人
道、阿修罗道、天道里的众生也是非常痛苦。但是我们这些人都特别愚痴颠倒，很多时候都认识不到，把苦当成乐，然后去刺激自己，伤害自己。
我们吃的东西和住的房屋，在生产、建设的过程中，伤害过无数众生。我们现在吃、
穿、住、用的东西，都是痛苦的因，它们不仅今生今世会给我们带来很多压力、烦恼和痛苦，而且将来也是这样。如果我们随便吃，随便穿，随便用，第一，会消耗自己的福报，这样下去，福报终有一天会穷尽；第二，随时会伤害众生，将来要感受诸多痛苦。
那怎么办？我们一定要转念。如果不转念，我们吃一碗米饭的罪过，等于吃一碗虫

子的罪过。可以说，我们吃、穿、住、用都是造业，时刻都在造业。我们最好发慈悲心、菩提心，为众生吃，为众生穿，为众生用。这样不但没有罪过，反而还有很多功德，能积累很多福报。如果我们修行的境界，还没有达到这样的层次，那就先供养上师三宝，然后再吃，剩下的布施给有缘众生。这样吃也不是白吃，穿也不是白穿，都是有意义的，都可以变成修行。我们这样转念，这样生活、工作，都是修行，能消业、积福。
我们修法的时候，带着这些有缘众生；修法结束，把功德回向给他们。我们还要为
他们发愿，将来成佛了，一定要度化他们。这样我们就能跟众生结善缘，做什么都不会有罪过，还会有功德，能积累很多福报。
人有八支分苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲
临苦。
生苦：人在出生之前，也感受过很多痛苦。母胎中非常狭窄，没有一丁点儿空间，
胎儿就一直那样蜷卧着。母胎中非常黑，什么也看不见，而且非常脏，臭气熏人。母亲走路的时候，胎儿感觉像被风卷起来一样；母亲卧床睡觉的时候，胎儿感觉就像被一座巨山压住一样。母亲吃凉食的时候，胎儿感觉非常寒冷；母亲吃热食的时候，胎儿感觉非常炽热。在母胎里，胎儿一点都不自由，非常郁闷、烦恼、痛苦。除此之外，还要感受各种恐惧。
人出生的时候，也要经历很多痛苦。出生时，感觉非常害怕，就像从很险峭的悬崖
上掉下来一样。为什么婴儿来到人间的第一声是哭声呢？这就说明他非常痛苦。如果他不痛苦，而是非常快乐，第一声应该是笑声。胎儿从在母胎里，到出生的过程，一点也不快乐，非常痛苦。这里我们只是简单地讲，事实上还有其它的痛苦。

成长的过程也非常痛苦。婴儿时期有很多不适和痛苦，但是却不会说，只能哭。很
多小孩子经常哭，就是因为这些痛苦。幼儿时期也有自己的痛苦。他们有自己的欲望与要求，但是却无法实现。现在的孩子，学习压力非常大。青少年时期压力就更大了。中考、高考时都有压力，特别是毕业以后，找不到合适的工作。进入青年、中年以后，事情就更多、更麻烦、更痛苦了。很多人都是在感情方面有困惑，为了感情，经受了很多煎熬与折磨，都成了感情的奴隶，非常地不容易。参加工作也不是一帆风顺的，经常有坎坷和挫折。自己创业更不容易了，更要经受艰辛与磨难。人就是这样被痛苦折磨着，但是也没有办法。人都特别渴望解脱，渴望能够快乐幸福。然后就去结婚，成家，生孩子。但是一个
比一个艰难，越来越有压力，越来越痛苦，越来越烦恼。从小到大，从少到老，人的一生，除了烦恼就是痛苦，除了痛苦就是烦恼……一天天、一月月、一年年，就这样混日子。说实话，真正的快乐不是这样的，真正的幸福也不是这样的。你们现在所说的快乐都不是真正的快乐，都是痛苦。吃喝嫖赌对精神和身体都有损伤，会给现在和以后，带来很多的不利、烦恼和痛苦，内心也非常空虚。现在，很多人一提起“活着”这个话题，都会非常感慨：“人哪，活得真不容易，太苦了，太难了，太累了！”连小孩子都会说：“活得没意思”。人在很多时候，都特别迷茫我们从无始劫以来到现在，不停地被折磨着，痛苦着。很多时候都习惯了，都没有什么太大的感觉了。其实人一直都活在痛苦当中，没有真正地快乐与幸福过，也非常不容易。老苦：人都会变老。再好的名牌化妆品，再高级的保养品都无法让青春永驻。人老
了之后，眼根衰退，看不清东西；耳根衰退，听什么都困难；舌根衰退，吃什么都没有味道；身根衰退，穿什么都不暖和；意根衰退，什么都记不住。头发也白了，脸上也有皱纹

了，牙齿也脱落了，话也说不清楚，走路也不方便，人人都嫌弃。
老年人都爱说话，就像小孩子似的，喜欢参与一些事情。特别是喜欢参与年轻人谈
的、做的事情。但是别人都不理睬他，自己也参与不上，心里非常失望和孤独。自己有时候希望快点死去，但是又害怕死亡，内心异常烦恼、痛苦。
病苦：人的身体由地、水、火、风四大组成。四大不调的时候就会遭受风、胆、涎
等各种疾病的折磨。尤其是现在，疾病特别多，有高血压、心脏病、脑血栓、糖尿病、癌症等等。一旦染上这些病，体力立即消失，身体再强壮，再美丽，权力和势力再强大，钱财再富足，也没有用。虽然一息尚存，但是卧床不起、有气无力。再无畏的英雄，对疾病也是无能为力。吃也吃不香，睡也睡不着，还要感受服药、打针、手术的痛苦，生病时间短了还行，时间长了护理的人也不能耐心地照顾了。生活不能自理，渐渐地脾气也变得暴躁易怒，心里充满了孤独、痛苦。一想到有病会死，心就特别恐惧，非常迷乱。这就是病苦。
死苦：人一般都是通过病苦而进入死苦的。我们平时感冒了，有点头疼了，都难以
忍受，临终的时候，病情会更加恶化。最后断命的病，都不是一般的病。第一，通过这些病导致四大分散时，痛苦更加难忍。第二，自己明明知道要离开这个世界，一切都要失去，连身体都带不走，却还是非常牵挂，放不下家、儿女和财产，所以也非常烦恼痛苦。第三，临终隐没次第的时候，会出现很多非常可怕的现象。人死亡以后，要进入中阴身，阎罗狱卒们来的时候，手里都拿着各种兵器，嘴里喊着“打、杀”的声音，震天动地。这些景象，令亡者非常恐惧、痛苦，非常不容易。
生、老、病、死四大苦，非常苦！今天只是给大家简单地讲了一些，详细地讲还有

很多。除此以外，还有怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦。
怨憎会苦：我们非常痛恨这些怨敌、仇人，不愿意见他们，不愿意跟他们在一起。
但是因为业力，与他们也无法分开，还要经常见面，经常在一起，然后互相伤害，这都是痛苦。现在很多人在家里是这样，在单位也是这样，跟那些自己不喜欢的人在一起，看着不顺眼，相处不顺心，非常讨厌。但是没办法，还要在同一个单位工作。心里也很委屈、怨恨。有的人虽然在同一个家庭里生活、吃住。但其实每一天、每一分钟、每一秒钟也不想相见，不想在一起。但是没办法，还得在一起生活，就这样备受折磨。很多家庭，很多夫妻也是这种情况。没有感情，互相怀着怨恨，但是还离不了，还得在一起生活，这都是不自由的。
爱别离苦：不愿意跟自己喜爱的人分离，一分一秒都不愿意分离，想永远在一起，
但是没有办法，还是会分离，会失去，这都是没有自由的。
求不得苦：人都有欲望，想追求很多很多东西，但是越求越得不到，越追越得不到。
得不到就痛苦。
不欲临苦：不希望降临的事情却降临了，不愿意感受不吉祥、不顺利，但是都降临
到了自己的身上。我们每个人都会感受到这样的痛苦。
这些都是人的痛苦。人道中也是只有痛苦，没有快乐。我们一定要清醒清醒，不要
再迷茫，不要再糊涂了。我们把苦当成乐，把假当成真，这叫颠倒。实际上这些都是痛苦的因，或痛苦的果，都离不开痛苦的本性，都离不开痛苦的范围，都没有真正的快乐。真正的快乐不是这样的。把我执我爱断掉，把自私自利放下，那个时候，才会有真正的幸福与快乐。那个时候的快乐才是真正的快乐，那个时候的幸福才是真正的幸福。

我跟你们讲过，物质的享受不是真正的享受，精神的享受才是真正的享受；表面的快乐不是真正的快乐，内心的快乐才是真正的快乐。我希望大家都能认识到，然后去追求内心的快乐，别再追求表面上的快乐；去追求精神上的享受，别再去追求物质上的享受。物质的享受代替不了精神上的享受，如果没有精神上的享受，物质再丰富也不会有真正的快乐。

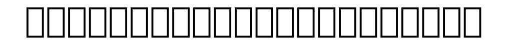
如果你真想幸福、快乐，就要把对物质的贪恋全部断掉。把物质看淡了，精神才能活泼。精神活泼了，才能真正地幸福、快乐。否则是不可能的。物质看得越重，越追求、越执着，精神就会越衰落、越贫乏、越空虚，就会越来越痛苦烦恼。

现在很多人都是这样，一直追求物质、钱财和感情。有些人现在都得到了，什么都有了，但是却还是不快乐。他们现在都在反省，这是什么原因？该有的都有了，怎么还不快乐呢？都知道自己活得苦，都能感觉到自己活得累，然后去寻找很多的理由和原因。“是不是因为没有结婚啊？”然后就去结婚成家，可还是没有解决问题。“是不是因为没有孩子啊？应该有个孩子。”然后就去生孩子，可还是没有解决问题。“是不是没有钱啊？”然后就去追求钱财，也得到了，但还是不快乐。然后又想：“是不是没有权力啊？”然后就开始追求权力。有的人也得到了，有名气、有地位、有权势、有实力、有财富，但是仍然不快乐。很多人都说过这样的话，他们都没有得到过真正的快乐。

不快乐的真正原因，就是我们刚才说的，欲望与盼望。最根本的原因就是我执我爱、自私自利，贪嗔痴慢疑等这些烦恼。有我执我爱，就会有自私自利；有自私自利，就会有贪嗔痴慢疑等烦恼；有烦恼，就会造业；造业了，就要遭受报应，感受痛苦。就是这些原因，没有别的原因。所以我们要把这些烦恼全部断掉，这是得到快乐唯一的方法。

上三道第一个是人，第二个是阿修罗。阿修罗也叫非天，阿修罗寿命也比较长，世
间的福报也很大，跟天人差不多一样。但是他们嫉妒心强，嗔恨心重，喜欢争斗，经常打杀，永远处在战争中，感受战争的痛苦。
有一棵如意树，非常高大。树根长在阿修罗的世界，树上结的果实却在天界。天人经常到如意树前，去求他们所需要的东西。阿修罗想不通：“树根在我们的土地上，果实应该属于我们所有。可我们却什么都得不到，全部被天人拿走了，我们应该把树夺回来。”于是就跟天人作战。阿修罗虽然比人高大，但与天人相比，还是有差距的。天人的福报比阿修罗大，长得也比阿修罗高大，兵器也比阿修罗的好。于是阿修罗跟天人打仗，有时会战败，有时会取胜。然后三十三天的天人，都来帮四大天王跟阿修罗打仗。这样阿修罗们死伤惨重，却也没有什么办法。因为天人有很多甘露，一用那些甘露，伤口立即就能恢复。阿修罗与天人比，身体特别微小，生命也特别脆弱，根本无法战胜天人，总是失败。他们不间断地在战争中受伤、死亡，死后又投生为阿修罗，又去战争，要反复感受这样的痛苦。第三个就是天人。天人的福报大，相貌庄严，条件优越，一直在天界享受。他们的
寿命非常长，但是在他们的感觉中，一瞬间就过去了。为什么呢？因为他们的内心非常散乱、放逸，只享受，其它的都忘记了。除了享受，其它的事情都很难做成，更不用说学佛修行了。
他们一直享受，快到死的时候，会显现死亡的征相。他们在死亡之前的七天内，五
种死相现前，对他们来说，这也是一种很大的痛苦。以前天人身上有光，可以照射一由旬或者一闻距。但是这个时候光消失了。以前他们特别喜欢坐在宝座上，但这时，他们却不愿意坐在宝座上了。以前天人的花蔓没有枯萎的时候，现在花蔓枯萎了。以前天人的衣服

不沾五谷，现在开始沾上五谷了。以前天人身上没有汗，这个时候身上开始有汗了。于是他们知道自己快要死了。这时其他的天人，都会远离他，在远处给他撒花，祝愿他转生到人间，再修福报，再升天和自己一起享受。之后就离开了。
首先他们感觉非常孤单，然后出现这些死亡的征相以后，心里非常痛苦。他们有神
通，通过观察，知道自己快要死了，还知道自己要转世或堕落的地方。这些天人死后大部分都会下地狱，他们看到地狱的景象后，非常恐怖、痛苦。他们虽然物质富足、充盈，但是内心散乱、放逸，也得不到真正的快乐和幸福。
地狱、饿鬼、旁生是三恶道；人、阿修罗、天人是三善道。通过一个个观察、思维，
现在我们知道了，六道轮回都有痛苦，一处也没有安乐。所以说，我们一定要断掉对轮回的贪恋，对世间的贪着，这个非常重要。
我们了解轮回的目的，主要是了解轮回的可怕。这都是事实，这些痛苦我们也只是
讲了个大概，讲的只是一部分。我们都是人，在做人的过程中，在这一生一世当中，经历过很多坎坷和磨难，感受过很多的煎熬和痛苦。不仅仅是我们说的这些，还有很多很多的痛苦。
六道轮回里充满了痛苦，像火坑，像苦海，没有一点快乐。我们一定都要把轮回的
过患弄明白，搞清楚。不要再糊涂、迷茫，一定要清醒。对轮回不能再有贪恋心，应该要有一个厌患心、恐惧心，这样我们才能真正生起出离心。我们前面讲的人身难得、寿命无常、轮回过患，这些都是修出离心的方法。我们把这些道理全部弄明白了，对这些道理有一个甚深的了解与体会了，我们才能真正地生起出离心。在自己的相续中有了出离心，我们修其它的法就没有什么难处了，一定会成就的。



开显解脱道之轮回过患

开显解脱道之轮回过患

今天讲轮回的过患。
具足众多难忍之苦痛，彼现安乐欺意无常众。
一切有漏五蕴痛苦因，三界轮回犹处火坑中。
我等不知如是尚贪世，总集三宝上师悲眼视，
生起出离意乐求加持。
佛讲六道轮回只有痛苦，没有一处安乐。在六道之中，不管是人道、天道，还是其
他道，都充满了痛苦，没有丝毫的安乐。我们到现在还是没有感觉到，没有认识到轮回的过患。
虽然我们是人，但是我们根本不了解人道的苦，非常迷茫与愚痴，把假当成真，把
苦当成乐。我们所认为的快乐，所追求的这一切，都是痛苦，不是快乐。若是我们没有把握住难得的人身，错过了解脱的机会，那我们就要继续流转轮回，堕入恶趣，感受恶趣的痛苦——地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、旁生的痛苦。这些痛苦无法表达，难以形容。我们现在所讲的，都是大概地描述，根本不是真正的体验。极乐世界的功德无法衡量、无法表达；地狱的痛苦也同样无法表达，无法形容。
地狱有八寒地狱、八热地狱、近边地狱、孤独地狱。这些地狱一个比一个痛苦，一
个比一个恐怖。
八热地狱到处都是烈火，山是炽热的火山，地是烧红的铁板，水是融化的铁汁。一

般的众生稍微一接触那个环境，立即会被烧焦，一刹那也忍受不了。但是这里的众生却死不了，因为地狱的环境、痛苦与情景，都是以众生自己的业力所现、所变的。所以地狱的众生就要感受、承担这些痛苦。八热地狱有复活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱、无间地狱等。不同的地狱有不同的痛苦，这些痛苦非常难忍，不是一般的难忍。
现在，如果我们的身上溅到一点火星，就烫得不得了，忍受不了。地狱的火焰，要
比这炽热成千上万倍。我们如果不好好地修行，一定会堕落地狱，感受地狱的痛苦。我们现在虽然遇到了佛法，明白了这些道理，但还是不相信、不深信这些道理。所以很多人根本不知道害怕，所以对轮回没有生起真正的恐惧、厌烦之心。
很多人都不爱听无常、轮回和因果，不想了解我们正在感受的痛苦，不想了解将来
要感受、接触的痛苦和要去的地方。很多人只想听好听的，一说功德和利益如何大，都爱听，都特别积极，心情也非常好。虽然现在很多人都在信佛、学佛，但是都没有真正地去学修、去体会佛教这些最基本的无常、轮回和因果的道理。这就是愚痴！
曾经有人跟我说过，你到汉地不要给他们讲轮回或因果，因为他们都不爱听、不爱
学。但是我并没有这么做。你爱听也好，不爱听也好，我都要给大家讲。因为这些才是真正的佛法，才是对众生真正有帮助的基础。现在好多人都有进步，都有变化，都有成就了，这都多亏了修加行。尽管你们现在只是学到了一点点，还没有彻底学会，但是就已经得到了这么大的利益，对你的人生就已经有了这么大的帮助。如果当时我没给你们传这个法，而是传了其它的法，也许对你们的人生和修行不会有实际的帮助，或者说不会有这么大的帮助。

所以要想改变心态、改变人生、改变命运，就要思维、学修这些前行、基础的修法。
佛为什么讲这些？因为所有的佛法都是从六道轮回、三世因果开始的。如果你没有懂得这些道理，没有深信这些道理，没有真正地体会这些道理，修其它的任何法都不会有成就的。不管你是发菩提心，还是要证悟空性的智慧，都要靠这些前行、基础的修法。你懂得了人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这些道理以后，你才会精进，才会真正进入佛门、学修佛法，之前是不可能的。现在人都是这种现状，只是在表面上、形式上学修而已。所以说，学修加行非常重要。
我们一定要反复地思维，反复地观察，反复地观想六道的痛苦，这样你才会生起真
正的出离心。
八寒地狱。那个世界处在冰天雪地当中，要么是冰川，要么是雪山，到处是狂风暴
雪，异常寒冷。一般的人类或旁生，到那个环境一下子就会被冻死，但是地狱的众生却死不了。它要不死不活地感受寒冷的痛苦。八寒地狱的痛苦，不是一般的痛苦，而是极大难忍的痛苦。我们应该多思维、多观察，如果你实在感受不到，体会不到的时候，就在冬天，尤其是天气寒冷的时候，裸体在外面待一会儿，你就会知道这种痛苦的感觉。如果有这个条件，应该体验体验。在藏区有这样的修法，我们以前也体验过，冬天裸体在山上，在狂风暴雪里，待几个小时，就会稍微地感受到八寒地狱的痛苦。
近边地狱在无间地狱的周围，那里的众生也要感受各种痛苦，那些痛苦也是非常难
以忍受的。还有孤独地狱的众生，没有固定的处所，没有固定的痛苦，也没有固定的寿命，什么样的情况都有。孤独地狱的众生到处都有，这些柱子、墙、树、绳子里都有。我们在关门的时候，他们会感觉自己被关上了；在开门的时候，他们会感觉自己的身体被拉开了。

我们砍树、锯树的时候，他们感觉自己被砍掉，被锯开了，就这样随时感受痛苦，感受恐惧。所以我们不管是开门、关门的时候，还是做其他事情的时候，都应该多念观音心咒，多发慈悲心。什么叫地狱？我们的心最不清净的时候，就会感受这些地狱的痛苦。
饿鬼感受饥饿的痛苦；旁生感受互相残杀的痛苦；阿修罗嫉妒心、嗔恨心强，总是
发动战争，死后再投生为阿修罗，再战争、再死亡、再投生，不断地感受着战争的痛苦。天界众生的福报都比较大，但他们只会享乐，时刻处在散乱、放逸、懈怠懒惰中，没有学法修行的机会。虽然他们的寿命很长，但是他们感觉瞬间就过去了。业力穷尽的时候，他们还要堕落恶趣，感受恶趣的痛苦。相对来说，六道里的天人和人是比较有福报的，但也是只有痛苦，没有安乐。
人有三大根本苦：变苦、苦苦、行苦。
变苦：所有的一切都会变，不管是感情、财富、地位和名誉都会变。这些物质或环
境一变，我们的心也会随之而变，然后就痛苦。
苦苦：就是苦上加苦。
行苦：所有的行为都是痛苦的因和痛苦的果。如果我们没有把握好，没有转变心态，
吃一碗米饭的罪过，相当于吃一碗虫子的罪过。连做饭、吃饭都是造业，都是痛苦的因。因为我们制作这些物品的同时造了好多业，这些果报将来都要由我们自己承担。
然后是生、老、病、死苦。
生苦：我们生下来的时候要感受好多痛苦。大家都有这种经历，孩子生下来的时候，
第一声就是哭声。他为什么不笑，因为他感受的是痛苦，不是快乐，所以他只有哭声，没有笑声。我们自己出生的过程，现在连想都想不起来，都忘了。

病苦：不用说我们生大病了，仅仅有点小病都忍受不了，真正有大病了，就更不能
忍受了。
死苦：以前我们有过很多次死亡的感受，但是都忘记了。现在我们暂时还没有这种
经历，所以没有感觉到，都觉得自己不怕死，都觉得没什么。到时候你再看，死苦更可怕！夺去生命的病苦不是一般的苦，是非常难忍的痛苦。我们都要通过病苦进入四大分离。那时，自己知道一切都将失去，不管是家人、孩子，还是财富都要失去，然而却放不下，心里非常难过、痛苦。由于自己所造的业，死亡时还会出现各种恐怖的景象，令人非常恐惧。然后逐渐进入中阴界，那时就更难了，不知道去向，非常迷茫。
六道中只有痛苦，没有安乐。我今天在这里讲得简单，因为没有太多的时间，在
《百日共修开示》里讲得仔细。我希望大家多次地、反复地学，这样对你们的人生与修行，都会有极大的帮助。
我们还不了解轮回，还不知道轮回的苦，所以无法产生真正的出离心。若是没有出
离心，我们无法能够学修佛法；如果不能学修佛法，我们无法能够解脱成佛。所以说，这些前行、基础的修法非常关键，非常重要，一定要高度重视。一定要多看，先把这些道理想通、想透、想明白，然后再去修其他的法。
有的人说，六道那么苦，人生那么苦，我们是不是要统统地远离、逃避啊？不是。
当我们没有真正认识到轮回的本性，诸法的本性时，它就是轮回，就是痛苦，感觉非常恐惧。当我们真正认识到了，其实并不可怕，也不痛苦。密勒日巴尊者也说过，他当时也害怕因果，害怕轮回，然后就跑到山上学修，后来他了解到、认识到了，就不恐惧，不害怕，也不痛苦了。轮回就是净土，众生都是佛，除此之外没有净土、没有佛。这是一个认识的

过程，转变心态的过程。
大家一定要反复地学修因果不虚、轮回过患这些道理。学好、修好了，就会认识到
诸法的本性，轮回的本性。那个时候就不会有恐惧，也不会有痛苦，处处都会感受到快乐。在你没有认识到的时候，处处都会感受到痛苦。其实，快乐与痛苦就是一转念。
在《大圆满前行引导文》和《百日共修开示》里都有这些。你越看会越明白，越明
白就会越不害怕，但是这个有过程。刚开始的时候一定会害怕，一定会恐惧，但是只要我们继续学修，最后就没有恐惧，也没有痛苦了，那时才是真正的解脱。
我经常给大家讲，在生活中要时刻转念，所有的一切，本身就是清净圆满的。你能
够将一切观为清净圆满，它就是清净圆满的。如果你没有认识到，认为一切都是不清净、不好的，那处处都是不清净、不好的，都会让你烦恼、痛苦。什么叫轮回？什么叫涅槃？处处把握住自己的心态，一切都观为清净圆满，就是涅槃；反之，就是轮回。
轮回和涅槃相当于是手心和手背，就是一种心的转变。所以一切都要观为清净圆满，
没有不清净的，没有不圆满的，没有不好的。有病也是好事，有灾也是好事，有难也是好事，这样转念，你就解脱了。如果你没有这样做，把有病当作坏事，然后着急上火、烦恼痛苦；有灾了又把它当作坏事，去逃避，去执着，然后又烦恼痛苦，这就是轮回。这样会处处感受痛苦，处处受到伤害。
对一个修行人来说，没有什么不好的，一切都是好事，有病也是好事，修行的机会
来了，这是前世造的业，现在通过忏悔可以消掉，这就是消业。通过生病，还可以修自他交换、自轻他重愿菩提心的修法，还可以修忍辱。这样就是在修行，在积福。
有些人不是这样的，身体不好了，有病了，都心慌意乱了，非常害怕。佛说，我们

是愚痴颠倒的。为什么这样讲？因为这个时候不应该着急，应该相信因果，应该忏悔。你能如理如法地忏悔，业消了，病就好了。这样祛病是从根上祛病，以后再也不用感受这种痛苦了，这叫“抽薪止沸”。如果到医院找医生，看病治疗，暂时也能缓解，但这叫“扬汤止沸”，不能从根上解决问题。如果我们着急、上火，不但对病情没有好处，还会有坏处。所以说为什么有的人得病以后，始终无法痊愈，原因就是没有抓住这个机会，没有消业。修行就要这样修，修忍辱就要这样修，从根本上祛除，以后就不用再感受同样的痛
苦了。如果不这样修，你将来还要感受同样的痛苦。有病了，没有修行的人就会心慌意乱，一着急一上火，病情就恶化了，就不好治了，有的彻底治不了，有的只是暂时能治，但是恢复的过程非常慢。这都是我们自己造成的，是自己的心造成的，是心不稳定。
以往我给大家讲过，在美国专门做过试验：有两个人，一个人真得了癌症，而且是
晚期；另外一个人是健康的。但是为了试验、研究，医生对那个没病的人说，他是癌症晚期，生命期限没有多久了，心里要有准备。又对那个癌症晚期患者说，你没有病，只是感冒，很快就会好的。结果那个原本健康的人，不长时间真得了癌症，没几个月就死了。而那个癌症患者却好了。这都是自己的心造成的，没有别的。
所以说，对一个真正有修行的人来说，有病是机会，是消业的机会。如果你能把握
住了，这不是有病，是祛病；这不是着魔，是祛魔。若是你没有把握住，那就是生病了，着魔了。主要是看自己怎样去面对，能不能把握住。我们只有学会这样做，这样修行，最后才能解脱。
我经常跟大家讲，修行和生活不要分开，修行和工作不要分开，就是这个意思。在
生活、工作中修行，在顺境中积福，在逆境中消业。好事坏事都是修行的机会与机缘，有

病有灾也是好事，也是消业，也是还债。
现在，很多父母都担心儿女将来找不到好工作，其实都是自私之心。为什么这样讲
呢？因为怕儿女找不到好工作，给自己带来负担，带来麻烦；要是儿女没有好工作怕嫁不出去，怕生活有困难，以后自己要帮助他们。就担心这些，不是真心地为儿女、为众生。我说过，如果你有真诚心，你为儿女做事也是善事，也是修行。但是，因为我们都是虚假的，自私的，所以就造业了。
对一个真正有修行的人来说，都无所谓。带来负担就带来负担，带来麻烦就带来麻
烦，这是还债的机会啊！有没还完的债就要继续还，今生还清了，来世就不用再还了。我们还是不懂因果，不相信因果；还是不懂轮回，不相信轮回。有人会说：“我相信轮回，轮回太苦了，人生太苦了，我要解脱，我已经有出离心了。”你这个心不是出离心，是逃避心，你现在是在逃避。如果你真懂得了因果，你不可能有这种心态，不可能有这个逃避的心。该面对的时候面对，该承担的时候承担，该还的时候还，该了缘的时候了，出离心应该是这种心态。
修行就是了缘、了债、了生死。缘没有了，债没有还，你怎么能了生死呢？
人都不懂事实的真相。现在的儿女与父母，相互之间都是欠债、还债的债务关系。
有的是父母欠儿女的，有的是儿女欠父母的。但大部分都是父母欠儿女的。现在的人，不管是儿女，还是夫妻，不但没有了缘，还互相埋怨、互相伤害，又结了新的恶缘。儿女埋怨父母，父母埋怨儿女；先生埋怨太太，太太埋怨先生。这样是继续结恶缘，根本了不了缘，还不了债，这样就不能了脱生死，还要继续在六道中流转，要感受无穷无尽的痛苦。作为人都这么难，这么苦，但是我们还没有感觉到，没有认识到。你们从小到大，

从少到老，真正快乐过，真正幸福过吗？没有！真正的快乐幸福不是这些，你们所认为的快乐幸福，并不是真正的快乐幸福，都是在刺激自己，伤害自己。有的人说：“我要享受，我不能修行。”你不是在享受，你所享受的这些，不说来世要下地狱，只说今生今世，对身体、对家庭、对自己都有一定的伤害。
仔细地看看，观察观察，吃、喝、嫖、赌、坑、蒙、拐、骗，哪个对自己的身心没
有伤害？我们不说将来的因果，只说现世的因果。众生愚痴，都是自己折磨自己，自己伤害自己，所有这些不清净的严重后果，都是自己给自己带来的。有时候心里会觉得：“活该！谁让你去造业的？谁让你去伤害自己的？”
现在的人都讲卫生，讲健康，但是如果心里不卫生，心灵不健康，再怎么搞这些形
式上的也没有用。都讲卫生，结果把自己弄坏了；都吃营养品，结果把自己吃坏了。这都是不究竟的，最究竟的是心灵上的健康。心灵的健康才是真正的健康。
内心的快乐才是最大的快乐，真正的快乐；精神的享受才是最大的享受，真正的享
受。心灵健康了，内心快乐了，精神活泼了，对自己的身体才没有伤害，才会越来越健康，越来越聪明，越来越有智慧。在任何境界中都如如不动，依然开心快乐。这才是真正的享受，真正的快乐。
你们所认为的，所感受的这些，是不是真正的快乐，真正的幸福，真正的解脱？这
些都需要认真考虑，仔细观察，最后才能明白。
其实，开悟不难，解脱不难，但是我们愚痴颠倒，连最基本、最简单的道理都不明
白，连最容易的事情都做不到。一说观想，一讲这些道理，都觉得太复杂，太深奥了。其实并不复杂。大圆满愿文》 里：“自心简易难信之秘密”，自心、 法、 佛都是一样的

都是一个道理。“简易难信之秘密”，就是非常简单，非常容易。但是我们都不相信，都做不到，这就是凡夫的特点。其实，一转念就行了。
真的，我为什么反复强调，给大家讲解人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚
呢？就是怕你们没有真正深信这些道理。就像刚才说的那样，当你遇到逆境，遇到疾病的时候，不会心慌意乱，会立即忏悔，从根本上解脱吗？如果没有做到，为什么不学着去做呢？在座的各位都认为自己在学佛修行，到底有没有学佛修行？自己看看，遇到逆境的时候自己能不能做到，会不会这样去面对，去解决？到时候恐怕做不到。当然，你找医生，或者去医院治疗都可以，如果能当作佛菩萨的事业，能当作佛菩萨的加持，能观想成是诸佛菩萨的摄受，也可以。确实是这样，都是药师佛的幻化，都是药师佛的事业。你这样去医院，看医生，通过医院治疗，都可以。
可是我们遇到逆境、对境的时候，根本想不起来这些，把佛法忘了，修行也没有了，
就是个凡夫俗子。有修行的人和没有修行的人，到关键的时候，在顺境中、逆境中的反应和做法都不一样。有修行的人在顺境中也能保持稳定，在逆境中也能保持如如不动。什么叫如如不动？如如不动不是像木头、石头那样，没有任何的念头，任何的想法。而是不执著任何外境，不受任何外境的影响。顺境来了不会得意忘形，逆境来了也不会惊慌失措。要解脱，要自在，是心要解脱，心要自在。
我们为什么在轮回里？因为我们的心被外境控制，被境所转了，这个时候就是轮回，
就是痛苦，就是不自在。什么叫自在？就是我们要转变，让境为我们的心转，这个时候就自在了。什么叫“让境为我们的心转”？就是我们的心如如不动，心态一直处在平静、平衡、稳定的状态中。不管是在逆境中，还是在顺境中，都让境为我们的心转。现在我们的心总

被境转，就是说我们总是动心，遇到顺境就高兴，遇到逆境就伤心。我们都想得到好处，不愿意遭受痛苦和挫折，这叫心被境转。心不自在，心没有解脱，为外境所控制、利用。我们都是奴隶，是欲望的奴隶，烦恼的奴隶，所以我们没有自在，只有痛苦。
佛菩萨到处都有，不是只在一个地方。他们也会流转轮回，但他们是自由地转，是
为众生而转，这不叫轮回。我们也辗转轮回，但我们是不自由地转，是被业力、烦恼牵引着转。佛菩萨所感受的是快乐，我们所感受的是痛苦。莲花出于污泥中，但是没有被泥染污。就如同那些佛、菩萨、大德们虽然在轮回，但是没有被轮回染污，他们没有痛苦，只有快乐。我们跟他们不一样。其实这就是佛和凡夫的区别，这就是涅槃和轮回的区别。简单地说就是一个转念，就如同手心和手背，没有太大的区别。其实极乐世界就在眼前，但是有的人看到的就是轮回，有的人看到的就是净土。
佛在经中讲过，同样一杯水，六道众生所看见、感受的都不一样。地狱众生看到的
是铁汁，饿鬼众生看到的是脓血，人看到的是一杯水，天人看到的是一杯甘露，佛菩萨以智慧之眼来看就是一尊佛。任何东西都是这样。在我们这个房间里，肯定有地狱众生，有饿鬼众生，也有旁生。对地狱众生来说，这里肯定是地狱；对饿鬼众生来说，这里肯定是饿鬼道；对旁生，对苍蝇、蚊子来说，这里就是它们的世界；在我们人来看，这里就是大殿，就是上课的地方；这里肯定也有天人，他们感受到的肯定是天堂；佛菩萨感受到的就是净土，就是坛城。看这些人也是，地狱众生看这些人肯定是地狱的众生，饿鬼众生看这些人肯定都是饿鬼，佛菩萨看这些人肯定都是佛菩萨。一切都是自己的心。
我给大家讲过，都要记住啊！我们自己的家，那个小小的屋子，就是净土！很讨厌
的那个家人，就是阿弥陀佛、无量光佛！能不能认识到，就看你自己。业障小了，福报大

了，就能认识到，感受到，家确实是净土。多舒服，多快乐，多好啊！家人确实是阿弥陀佛，给我的加持、摄受这么大，对我的修行帮助这么大！时时都在给我窍诀，处处都在给我对境。不管是先生、还是太太，今天脸色不好，对你说：“怎么不做饭啊？”然后就开始骂你。“好，对境、窍诀来了，增长我的福报，增长我的智慧，阿弥陀佛！”这样转念，多好啊！
这样你的智慧就上来了，真的，了不起了。若是你想：“啊，魔鬼来了！”那确实
是魔鬼来了。在你的眼里，在你的境界里他肯定是魔鬼。那个人一骂你，你心里就不舒服；他说你，你就生气了，然后就离开了。这样就增加你的烦恼，增加你的痛苦了。这样对你来说，他确实是魔鬼。他是魔鬼还是佛，主要看你自己。你能够心平气和地接受，其实也没什么。他说你、骂你、甚至打你的时候，你应该想：“这是应该的，是帮自己消业，让自己增长智慧。”智慧是在人和事之间磨练出来的。
我们经常说，不经历风雨不见彩虹，不经过磨练不会成佛。因为有魔才会有佛，都
是好事。但是都认识不到，把握不住，就变成魔了。真的，除了自己家以外，哪有净土啊？尤其是现在更进步了，现在确实是信息时代，不用出家门，通过电话、互联网等渠道，就可以求法，可以学法，可以修行，多好啊！在自己家里好好地、脚踏实地地修，既不影响生活，也不影响工作，什么也不耽误，多好啊！到处走，到处跑，这样对你的修行不一定有帮助。如果你有智慧，有很高的修行境界，可能不会受影响，否则肯定会受影响。如果你确实是为了亲近上师，亲近道友，那可以。像我们现在这些人，这样共修，对自己的修行一定会有帮助，因为我们修的是同样的法。如果不是这样的场合，你经常瞎跑，不一定对你的修行有帮助。不同的道场所修的法门不一样，所依止的上师也不一样。每个上师都

有度化有缘众生的善巧方便，方法不一定一样。法门也是，八万四千法门都不一定能够完全统一。你现在又没有分辨能力，自己没有产生真正的定解，然后就到处乱跑，什么人、什么场合都接触，对你的修行不一定有帮助。所以我们平时在自己的家里要好好修，如果修行上有问题，有疑惑，你可以跟上师沟通，可以跟道友沟通。我们修持的方法和资料都是齐备的，网络上也有，可以自己学，自己修。
除了自己的家以外没有净土，除了自己的家人以外没有阿弥陀佛。在工作中，在单
位里也是一样，你可以把单位，或者工作的地方看成是净土。不管你的领导、同事对你怎样，你都把他们观为阿弥陀佛。很多人都没有与领导、同事搞好关系，就是缺少智慧。其实没有什么，都一样，领导对你不好，也是帮你消业，这也是因果。你应该心甘情愿，心平气和地接受、承担，这样才能了缘了债。作为修行人处处都要了缘了债。不管是在家里还是在单位，不管是为人还是处事，任何时候都要这样。这些非常关键，非常重要。
我认为修行要按次第，修行要与生活结合。我到汉地弘法这么多年，我发现最大的
问题，最最突出的问题，最普遍的问题就是这些。你们这些居士虽然很精进，很不错，但大部分人都是盲修瞎炼，没有按次第修行。另外就是修行和生活没有结合，修行和工作没有结合，根本没有用佛法来解决生活、工作中存在的问题。
不管是在生活中还是在工作中，有佛法了，有智慧了，就没有解决不了的问题。所
以，修行一定要按次第，修行一定要和生活、工作结合起来，把每一个起心动念都变成修行。那个时候，吃喝玩乐都是修持的方法，行住坐卧都是修持的过程。这样，你才有修行，你才能解脱，而且很快就能解脱，之前是不可能的。
所以念佛念心，修行修心，从早到晚，一定要时时刻刻观察自己的心，调整自己的

心态，除此之外我们没有什么可修的，没有什么可念的。早上我们从睡眠中起床，刷牙漱口，都可以变成修行。我已经给大家讲得一清二楚了，你有没有依教奉行？我看很多人都没有，所以一定要努力！
今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！
回向：
此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2010加行小结

轮回过患（一）

我们都学习了轮回过患，知道了六道中各有何种痛苦。我们为什么要修持轮回过患？
就是为了断除对轮回的贪恋。如果我们对轮回、对世间法还有贪恋之心，就不能解脱。
出离心就是对轮回没有丝毫的贪恋，对世间法没有丝毫的贪图。我们不是要脱离轮
回，而是要脱离轮回的苦。佛法就是脱离这些痛苦的方法。我们学佛修行了，不是不食人间烟火了，也不是不做事、不生活、不工作了。佛也转，凡夫也转，但佛是因慈悲心而转，凡夫是因贪心而转。一个叫涅槃，一个叫轮回；一个是自由的，一个是不自由的。自由就快乐，不自由就痛苦。我们也有这样的体会：自己愿意做的事情，做起来不会觉得累；自己不愿意做的事情，做起来特别累。就是这个道理。
我们说要脱离轮回，要脱离世间八法。意思是，我们要脱离世间，脱离轮回的这些
苦。什么叫脱离？就是我们可以不感受这些痛苦。我们解脱了，也有因果，但是我们不受因果。什么叫不受因果？比如说，脱离生死是脱离生死的苦，我们真正解脱了，那个时候我们也有生死，但是我们没有生死的苦，不受生死的影响。什么叫不受生死的影响？比如说，有一个人骂人，你也听见了，但是那个时候你心没动，你没受他的影响。当然这不是因为你解脱了，而是因为你不知道他骂的是你。如果你知道他骂的是你，听见了他在说你一些不好听的话，你心里就会想：“哎呀，他是在骂我！”然后我执就上来了。那个时候你就受他影响了，你心里就特别难过、痛苦、愤怒，然后就生气地跟他争执。其实这都是如梦如幻的，没有什么可靠的、真实的。你真正懂得了这些道理以后，你就不会受它的影响，也不会烦恼、痛苦了。

我们要远离世间八法。世间八法里有快乐和痛苦。我们虽然也要快乐，但是不要追
求快乐；我们虽然不要痛苦，但是不要逃避痛苦。学佛的目的就是获得快乐，脱离痛苦。 “要远离”是什么意思呢？就是我们不能执着快乐与痛苦。我们现在特别执着快乐，甚至还想追求快乐；我们现在特别执着痛苦，甚至还想逃避痛苦。你执着快乐，越去追求快乐的时候，它离你就越远。你不执着、不追求的时候，它自然就来了。这才是快乐，这种快乐是无比的快乐。痛苦也是一样，你越去逃避痛苦，痛苦越抓着你，离你越近，你根本脱离不了它。你不执着痛苦，不想逃避痛苦的时候，它自然就会远离你。痛苦都是自找的，你不去找它的时候，它就离开你了。这些道理已经超越了我们思想的范围，有的地方你们虽然不能完全理解，但实际上就是这样。
世间八法里还有赞叹和诽谤，要远离赞叹和诽谤。不是学佛人不要他人的赞叹，也
不是学佛人要逃避诽谤，而是我们不能执着这些赞叹和诽谤。我们不执着赞叹，不追求这些；不执着诽谤，不逃避这些，痛苦自然而然就会离开。
现在我们说，要脱离轮回，这是什么意思？什么是轮回？不由自主地转，这叫轮回。
我们不能这样转，我们要自由地转。自由地转这叫弘扬佛法、救度众生。怎么救度众生？我们每做一件事，都是给别人表法，使别人感动，让别人也学习佛法，修持佛法，这叫救度众生。
我们不能对轮回有贪图和执着。如果有了，我们就远离不了轮回，远离不了痛苦。
远离，不是身要远离，而是心要远离。所以，我们首先要学习轮回的过患。
我们正在学修的是四外加行：人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚。然后学
修五内加行：皈依、发心、除障法、曼茶罗、上师瑜伽，最后是证悟大圆满的真理。慈悲

心、菩提心的基础是出离心。如果我们没有懂得六道轮回的过患，没有懂得因果不虚，根本发不出来出离心。没有出离心，发慈悲心、菩提心都很难。所以，首先我们必须要把这些道理都弄清楚，然后再去学修别的，这样就容易了。我经常说，要一步一步地来，如果没有次第，不会有任何成就。你想空中盖楼，你连站都不会就想跑，都是做梦，是不可能的！
你真想学、真想修，就要按次第来。先把这些道理弄明白，把这些修好，然后再去学修别的。“我是上等根基的人，是利根者，我不需要修加行，不需要修这些基础的修法。”如果你真是利根者，真是上等根基的人，那你就不用学修这些了。什么叫“上等根基的人”？什么叫“利根者”？就看自己的相续中有没有出离心。
修行者的根基分上中下三等，上等根基者修行，是为了一切众生的解脱；中等根基
者修行，是为了自己的解脱；下等根基者修行，是为了今生的利益。如果你连出离心都没有，你就是下等根基的人。你学得再好，修得再精进，只能得到人天的福报和暂时的利益，得不到解脱成佛等圆满的功德。中等根基者有出离心，对轮回没有贪恋，真正想解脱，但是他并没有考虑众生，只考虑自己。“轮回真苦，我再也不能轮回了，我要学佛修行。”这样学修，即使学得再好，修得再精进，也只能得到声闻、缘觉的果位，得到暂时的解脱，得不到彻底、永久的解脱。只有为了一切众生的解脱而学修，自己才能彻底解脱，才能得到圆满的功德。这才是上等根基者。
观察自己的相续，有没有出离心？如果没有出离心，你还是个下等根基者，就需要
学修轮回的过患、解脱的利益、人身难得、寿命无常这些道理。这些都是四外加行的修法，是为了能够生起出离心。我们真正有出离心了，但是我们还没有考虑众生，只是想自己解

脱、往生，而不是为了众生的解脱。这样，我们就是个中等根基者，还需要修慈悲心和四无量心。通过这些修法，才能在相续中产生愿、行菩提心。我们的相续中真有了想利益众生、救度众生、为众生成佛的心，我们才是上等根基者。那时我们可以直接修菩萨的学处，学习这些方便的法门、广大的智慧。
每种根基里也都分上中下三等根基。但这都是大概分的，因为众生的根基是无数的，
所以八万四千法门也是大概说的。佛法无边，众生的根基也是无边的。
还有一个修显宗、修密宗的问题。汉传佛教里也有小乘和大乘，有显宗和密宗。藏
传佛教里也有小乘和大乘，也有显宗和密宗。比如宁玛派将佛法分为九乘次第，这里没有人天乘，最开始是声闻乘、缘觉乘、菩萨乘（波罗密乘）。密乘分事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部。无上瑜伽部分玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。现在有些人接触了藏传佛教，就说自己学密了。其实并不是一接触藏传佛教，就是学习密法了。
你真正修习密法的时候，你就是大根基的人了。修习密法最起码要有生起次第和圆
满次第的修法，否则，咒念得再多，也不能成就，只是暂时能治治病，得到一点点神通、神变等暂时的利益，不能解脱。要想解脱，最起码要有两个次第的修法，两个次第的基础是五种圆满。密宗里讲，一切都要观为清净。如果有不清净的心，就有罪过。在大乘显宗波罗密乘里，要求修行者不能有自私自利的心，否则就犯戒了。小乘里讲，对轮回、对世间法不能有贪恋，否则就犯戒了。戒也分很多种，有根本戒和支分戒。犯支分戒通过忏悔就行，如果犯了根本戒，就要重新受戒。
我们进入佛门了，肯定会犯很多错，也会犯很多戒，但是这都不要紧。以前我们造
业了，不知道要忏悔，所以特别危险。现在我们知道自己犯错了，我们也有很多忏悔的方

法，能忏悔就行。
佛陀说过，有两种人可以解脱，可以成就。一种是不犯戒的人，一种是犯戒了会忏
悔的人。但是不犯戒的人非常少。普贤王如来从来没有迷过，他代表一切法的本性，代表我们的自性，也就是法身。普贤王如来肯定没有犯过戒，其他人肯定都犯过。但是没有事，你能忏悔就行。你不忏悔就是过失，你能忏悔就是修行。
我们常说，不经过磨难就不能成就。同样的道理，你不犯错误，是不会忏悔的。你
犯戒了，然后忏悔了，这也是一种修行，也是一种进步，所以这都没有事。现在很多人都不敢受戒，怕犯戒，这种想法是错误的，不受戒永远解脱不了。
戒定慧，有戒才有定，有定才有慧。你受戒了，然后犯戒了，这是很正常的。尤其
是刚开始的时候肯定会犯戒，但是你能忏悔就行。如果还犯，就再忏悔，慢慢地犯戒就少了，就不像以前那么频繁了。比如说，刚开始的时候一天犯十次，通过忏悔，一天犯五次，逐渐就变成一天犯一次，几天犯一次、几个月犯一次、几年犯一次，慢慢就不犯了，这是一种修行的过程。
一讲轮回的过患，很多人都不爱听，尤其是现在的年轻人。你爱听是这样，不爱听
也是这样。佛讲的是道理，不是故事，轮回确实是这么苦。我们很多人都感觉活得累，活得苦。在六道轮回里，跟三恶趣相比，做人和做天人是一种福报，比起地狱的苦，饿鬼的苦，旁生的苦，人的苦根本不算苦。但是我们连做人都这么难，都这么苦，我们能受得了其他道的苦吗？
在我们的相续中也有这些下地狱、堕落恶趣的业力。我们现在感受不到，但是总有
一天能感受到，那时后悔也晚了。当我们真正感受到地狱的痛苦或饿鬼的痛苦时，我们已

经下地狱，或是投生饿鬼了。那时我们知道苦也没有用，着急也没有用，后悔也没有用。一切都是因业力所现，因业力所感，已经显现了，无法挽回了。
业力没显现的时候，我们可以改变因果，可以改变命运，可以脱离痛苦。业力显现
的时候，像洪水一样，谁也拦不住。我们真正体会到了，感受到了，已经晚了。我们现在肯定体会不到，但是我们也可以反复学、反复修。这样也会有一定的认识和体会。
加行比正行难，就是刚开始打基础的时候难，基础打好了就不难了。比如我们盖房
子的初期，打地基难，地基打好了，盖楼就不难了。如果基础的修法没有修好，你想修成别的法是不可能的。空中楼阁是不可能的！
我们要详细地学，按次第地修，这样才会管用。在修行的过程中，很多人都有感觉，
性格变柔和了，家庭变和睦了，身体变健康了，很多方面都有变化了。虽然还有烦恼习气，但是比以前轻多了。烦恼和习气不是一下子就能断掉的。登地菩萨还有烦恼，到八地菩萨的时候才能断除所有的烦恼。大成就者也有烦恼，但是大成就者起烦恼和一般的凡夫起烦恼不一样。大成就者起烦恼就像在水上画画一样，当时有，过后就没有了；凡夫起烦恼就像在泥土上画画一样，当时有，过后还有。
只有成佛了才能不起烦恼。成佛之前，还会有一些习气。对境来了想不动心很难。
但是有动心的时候，也有不动心的时候，这也有一个过程。那些成就者一动心就知道自己错了，一下子就改正了。很多人说：“我怎么还有烦恼，还有习气，还有业力呢？”肯定有，慢慢就没有了。
我们在百日共修里学过轮回的过患，这次在加行班也学修了这么多天，现在肯定对
轮回有了一定的认识和体会。但我们还要观察自己的相续，真正看透轮回了吗？轮回过患

什么时候才算是修成了？当你坚信轮回比火坑还可怕的时候，才算修成了。在火坑里，我们只会失去一次生命，只感受几个小时的痛苦；在轮回里我们要失去无数次的生命，要感受无边无际的痛苦。如果我们真在火坑里，会怎么想？肯定会抓紧时间，千方百计地逃离，不会一拖再拖，不会懈怠懒惰，一分钟、一秒钟也不会等待。同样，我们脱离轮回的大事，也不能一拖再拖，一定要抓紧时间、千方百计，像饥饿的牦牛吃草一样，从心里用功。那个时候我们才算修好了轮回过患。之前还是没有修好，还需要反复听，反复看，反复想，反复观。
“我已经看了，听了，想了很多次了。”自己觉得不用再学了。我说过，这就是魔，它会障碍你的解脱和成就。那些外魔都不是真正的魔。“我今天后背疼了，是不是有东西了？”或许有，但是有也不要紧，把你自己的心魔去掉，外魔自然而然就会离开你。如果心魔没有去掉，外魔永远都不会离开你，你怎么送也没有用。
我们学习加行也快一年了，现在很多人觉得自己学修得差不多了。加行修完的标准
是什么，我已经说过了。如果你真正达到了这个标准，你就可以了。如果没有达到这个标准，还要反复听、反复看、反复学、反复修，这个特别重要。
六道轮回都有痛苦，一处也没有安乐。现在很多人都追求人天的福报，但是我们现
在所认为的这些快乐，它本身就是种苦。这些都是假象，可我们都当真了。把假的都当成真了，把苦的都当成乐了，所以我们是愚痴颠倒的。我们一定要把这些看明白，假象就是假象，都没有真实的存在，没有什么可靠的，都会变的，都是苦的。我们觉得“现在挺好” 高兴得不得了，过几天、过几个月就会变。变了就是种痛苦。如果没有前面的高兴，也没有现在的伤心。什么都会变，不能太执着这些。今天觉得好，明天就会觉得不好了。这些

都是自己的心。
一定要珍惜机会、珍惜缘份，好好地学、好好地修，别欺骗自己，今生我们都能解
脱，多好的机会啊！人身难得今已得，佛法难闻今已闻，这都是生生世世积累的福报啊！不可能任何时候都有这样的机会。我们学好、修好了，一切都会好。
财富、名誉、健康、长寿等世间的利益，像灰一样，学佛修行像火一样。把火点上
灰自然就有。不点火不可能有灰。福报都是生生世世修来的，如果你现在只消福，不积福，有一天福报会穷尽的。现在有很多这样的人，心特别恶劣，没有一点良心，只做恶事，但是很顺利，很健康，也能发财，这是什么原因呢？这是他前世修来的福报。但是，这样继续下去，福报就快耗尽了。不学佛的，世间法上有一点成功的人，就像十五的月亮，逐渐亏缺，最后是一片黑暗。世间法上没有太大的福报，但是学佛修行精进的人，就像初一的月亮，越来越明亮，越来越圆满，最后是一片光明。
因果是不会假的，善有善报，恶有恶报，一点点也不会有差错，一点点也不会浪费。
不管是造了恶业，还是做了善业，都在阿赖耶识当中记得清清楚楚。我们一定要仔细地取舍因果，积累福报，不能总是造业，总是消耗福报。我们现在都是在消耗福报啊！不管你吃的、住的、穿的好还是不好，这都是你以前修的福报。你现在正在消耗它，有一天肯定会耗尽。就像你有个存折，可你总是取钱，从来也不存钱，存折里的钱有一天会被取空的。我们不能这样，既要取，也要存。学佛修行好的人，取得少，存得多。
我经常说，在生活中、工作中修，不管做什么事都要发心。我们吃、穿、住，首先
要做供养。这都是意幻供养，它的功德和真实供养的功德是一样的。你住好的房屋，你可以先把它供养给上师三宝，然后自己再住。吃的、穿的等，都可以这样做。这样我们就是

积福，而不是消福。
无论做什么事都要发心为众生做。这样，不但没有罪过，而且还有功德。比如，两
个人吃饭，一个是为自己吃，一个是为众生吃。为自己吃，不但没有功德，反而还有罪过。为众生吃，不但没有罪过，反而还有功德。什么叫为众生吃呢？这个要求有点高。就是在有菩提心的基础上，发愿为众生成佛，为了成佛而修行，为了修行而吃饭。我们不能不吃、不喝、不穿，但是吃、喝、穿的时候要发心，都是为众生而吃、喝、穿的。这都是积福的方法。
如果没有菩提心，你也可以先供养上师三宝，诸佛菩萨，然后自己再吃、穿、用、
住。比如我们买了一些水果，先把它供佛，然后再撤下来吃，这个时候是把供品当作加持品来吃的。同样的道理，我们也可以把房屋先供养给上师三宝，然后再去住。这样，我们住的房屋也是上师三宝赐给自己的，是上师三宝加持过的，这样，住的也吉祥。穿衣服也是一样，先供养给上师三宝。三千大千世界里所有美好的东西都可以供养，这些房屋、衣服、食物也可以供养，这叫意幻供养。这种供养特别殊胜。如果你的心到位了，真实供养和意幻供养没有丝毫的差别。这样，我们在衣食住行当中就能积福。在生活当中修，就要这样修。
打扫卫生的时候也是修行。打扫卫生就是打扫烦恼、打扫习气。一切法的自性是不
垢不净的，我们认为不干净，这就是我们的烦恼习气。你通过打扫卫生，把这些烦恼习气清除掉了，这是最殊胜的一个清除业障的方法。以前佛陀也教过弟子这样的方法。佛有个弟子，什么也学不会，没有办法，佛就让他扫地，并教他，扫地的时候心里要观想：我现在清扫的是自己的烦恼和习气。他就按照佛的要求，一丝不苟地做。结果，所有的烦恼和

习气都扫尽了，成就了阿罗汉的果位。
我们在家里打扫房间也一样，不是家里不整洁、不是家里乱，是自己的心乱。一切
法的本性当中没有乱或不乱的区别。我们觉得乱，这是我们的烦恼、习气和业障，把家里弄整洁了，心里也整洁了。通过这些方法，烦恼、习气和业障自然而然就消尽了。这是清除业障的方法，是一种善巧方便，为什么不用呢？我们天天抹、天天擦，为什么不发心呢？就是没有智慧！
觉得自己很有智慧，是不是？你想过这些吗？这样做过吗？根本没有！如果有智慧
的话，所做的一切都是修行，行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法，没有什么难的。但是，如果没有智慧就难了，心里总有矛盾和冲突，总有障碍。“这能行吗？” “这对吗？”都是自己的心，如果心不正，不会有正确的事；如果心不清净，不会有清净的环境。把心修好了，一切都会好。身体能健康，家庭能和睦，工作能顺利，一切的一切都会吉祥圆满。我们学修佛法，就要这样学修，这样才能解脱。
我们能在日常的生活当中修正自己了，就都好了。你在修正自己的过程中善待他人，这样他人也会对你好，这样一切都会吉祥圆满。你对他人好，实际上就是对自己好。“我为什么要关心照顾别人？我怎么这么累呢？是不是我欠他的啊？”如果你这样想，你就是欠他的。如果你尊重他、照顾他，他也会尊重你、照顾你。有智慧的人就这样做。照顾别人实际上就是照顾自己，尊重别人实际上就是尊重自己。
是好是坏，谁不会分啊？一看就能看出来，一听就能听出来。虽然别人口里不一定
会说出来，但是心里分辨得很清楚。你那么傲慢，看不起这个，看不起那个；看不惯这个，看不惯那个；还说这个，说那个。同样，别人也会看不起你，别人也会看不惯你。这也是

一种缘起。其实有看不惯的事，就说明你没有智慧；有看不起的人，就说明你没有慈悲心。有慈悲心的人，看所有的众生都那么可敬可爱，哪有看不起的人啊？有慈悲心的人，不会有看不起的人；有智慧的人，不会有看不惯的事。一切都是圆满，一切都是殊胜，都在这里。
我们的生活、工作本身，就是殊胜，就是圆满。我们的所作所为，一举一动，都离
不开真相和真理。你真正明白了，你就永远在真相和真理当中，永远在正知正念当中。有什么不好的啊？“这个不好”“这个不对”，这些都是自己的心。不管是在家里，还是在单位，都应该把自己放在最低处。你把自己放在最低处，实际上你在最高处，任何人都会恭敬你，尊重你。如果你把自己放在最高处，实际上你是在最低处，不会有人尊重你，不会有人恭敬你。人心都是肉长的，谁没有感觉啊？谁心里都不会佩服你的。如果我们真能把一切众生都摆在自己的头顶，那么所有的众生都会崇拜你、尊重你。
学佛、修行都要认真一点，老实一点，不然对不起上师三宝，对不起父母众生，更
对不起自己的良心。到时候会后悔的，但那时已经来不及了，真的，别耍聪明，耍来耍去，没有耍到别人，最终耍的是自己。你不好好地学，不好好地修，谁有损失啊？都是你自己的损失。“哎呀，我学佛了，怎么这么多事？” 别想太多，没有事！都是自己找的麻烦。学佛修行有什么事啊？佛没有要求你一开始就全都做到。我们发心发愿的时候也是 “次第勤修学”。自己能做到哪算哪，看自己的能力。你做不到还非要勉强去做，这是一种过失；你能做到，却懈怠懒惰不去做，这也是一种过失。佛没有给你压力，上师也没有给你压力，这个压力是你自己带来的。如果你心里有压力，你就是学偏了，修偏了。
我们学佛修行也要积福、消业。消除业障的方法有很多，八万四千法门都是消除业

障的方法；积累福慧的方法也有很多，八万四千法门都是积福的方法。你怎样消业，怎样积福都行。把心放正、放平，别没事找事，别给自己找烦恼，找压力。法布施、法供养是最殊胜的消业积福的方法，自己好好地学佛、好好地修行，这就是消业积福，别的也没有什么。如果你连法供养、法布施都没有，你还是学佛人，还是修行人吗？
要好好修正自己，把自己修正好了，有一个好的心情，好的精神状态，天天快快乐
乐、高高兴兴的，就行了。学佛修行别那么愁眉不展的，应该越学越清醒，越修越勤奋。很多人越学越傻，越学越懒，什么都不爱想、不爱做、不爱干。这都说明你学偏了，修偏了。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

轮回过患（二）

六道轮回都充满了痛苦，一处也没有安乐。地狱有八寒地狱、八热地狱、近边地狱、
孤独地狱。这些地狱的痛苦都是不可思议的，都是因业力所现，因业力所感。比如，八热地狱里到处都是火焰，一到那里就会被烧焦，然后身体溃烂。地狱的众生不停地感受着这些痛苦，死也死不了，活也活不了。各种兵器向这些众生的身上刺、扎、砍、割。割这半边身体的时候，另一半边身体恢复了，他们不是一两次，而是一直不间断地感受着这样的痛苦。这是我们现在根本无法想象的。我们讲西方极乐世界的功德的时候，也是不可思议的，根本无法表达，无法形容。现在我们讲地狱的痛苦也是一样，也是无法表达，无法形容。
不管是地狱，还是西方极乐世界，都是我们的心。现在我们是人类，我们的心没有
到最不净的地步，也没有到最清净的地步。我们的心有时候清净，有时候也乱，一会儿快

乐，一会儿痛苦。我们现在显现的是人，感受到的是人的痛苦。当心到了最乱、最不清净的时候，所显现的就是地狱，那时自己所感受的就是地狱的痛苦。这个痛苦是无法形容，无法表达的。这个痛苦也不是一天两天、几年几十年，而是无数年。十八层地狱里有无间地狱，堕落到无间地狱的众生，要在这里感受一个或半个中劫的痛苦。一个劫里有无数年，根本无法计算。很多人也读诵过《地藏经》，那里主要讲地狱、饿鬼的痛苦。这些都是事实，人的心最不净的时候就是这样。
在人当中，有的人心特别不清净、特别乱，到哪都找事，都计较，所以总是那么烦
恼痛苦。有的人心很豁达，到哪都行，能圆融，也能容纳，所以没有那么多事，没有那么多烦恼。这也是人的个性，从佛法的角度讲就是习气。人都有各种烦恼，只是程度不一样。有的贪心特别重，有的嗔恨心特别重，有的特别愚痴，有的嫉妒心特别强，有的傲慢心特别强，有的特别疑惑。比如嗔恨心特别重的人，别人一说点什么，心里就生气了。还有的人爱没事找事，总挑别人的毛病，在他面前的人都是坏人，没有好人。其实好和坏都是自己的心。你觉得好，我不一定觉得好；我觉得好，你不一定觉得好。都是自己的一种主观感受。
然后是饿鬼道。饿鬼分很多种，有隐住饿鬼和空游饿鬼。隐住饿鬼有内障饿鬼、外
障饿鬼和特障饿鬼。很多饿鬼感受的都是饥渴的痛苦，在几十年、几百年、几千年的时间里，连食物和水的名字都听不到，特别饥饿、干渴。这种饥渴换做是人类来承受的话，早就死了。但是饿鬼却死不了，也活不了，就在无数年当中，一直感受这样的痛苦。
还有很多空游饿鬼，生前大都是横死的，每到第七天就要再死一次，于是就想把这
种痛苦转嫁给别人，然后到处跑，到处寻找可以代替自己受苦的众生，以这种方式伤害其

他众生。但是其他众生无法代替他们感受痛苦。空游饿鬼的痛苦，是我们想也想不到的。旁生也是这样。旁生有海居旁生和散居旁生。马、牛、羊、猪、老虎这些，都是散
居旁生。海居旁生就是海洋里的那些动物。它们经常有恐惧感，每时每刻都在特别恐怖的状态中，心一刹那也稳定不下来。比如，有些鹿吃一口草，也要东看西看，因为随时随地都有生命危险。旁生互相残杀、互相吞食，大的吞小的，小的吃大的。它们非常愚痴，没有自由，特别痛苦。
阿修罗的嗔恨心、嫉妒心特别重，总是与天人打斗，感受战争的痛苦。阿修罗有棵
如意树，树根在阿修罗的世界里，树干和果实却在天界（三十三天上），果实由天人们来享用。他们因嫉妒而与天人争斗，但是却打不过天人，在战争中经常受伤、死亡。在嫉妒心和嗔恨心的驱使下，身心得不到安宁。他们战死之后，因业力还没有穷尽，然后再投生为阿修罗，又打仗，又死，又投生为阿修罗……反复感受那种痛苦。
天人条件好一些，但是他们的心特别散乱、特别放逸，没有片刻的安静。他们根本
不知道什么叫解脱，什么叫成就，也不会学佛修行。升天了，做天人了，这是以前修的福报。但是做了天人以后，相续中依然有很多业障，可他们不会积福，也不会消业。他们只是享受、消耗福报，最终福报穷尽了，业障却没有消，然后一下子就会堕入恶趣，感受恶趣的痛苦。
人也是特别苦。人道有三大根本苦：变苦、苦苦、行苦。有八分支苦：生老病死苦，
怨憎会苦，爱别离苦，求不得苦，不欲临苦。比起其他的道，人和天人不算苦，在六道里人和天人是一种福报。我们现在都作为人，但是我们看看，人苦不苦？我们都知道，当人都这么难，这么苦，别的道就不用说了。

比如说变苦。所有的一切都会变。今天觉得好，过几天就变了，就痛苦了。一会儿
好、一会儿坏，一会儿快乐、一会儿痛苦。这都是因果嘛！我们现在还没有超越因果。没有超越因果，就不能超越轮回，还要在轮回里感受这些痛苦。只有超越了因果，才能超越轮回。之前，不管是念佛，还是修法，只能得到人天的福报，得到暂时的利益，根本解脱不了。
现在很多人都说：“我也没做什么坏事，我也做过很多好事，我怎么还不好呢？”
因果是不虚的，善有善报，恶有恶报，你做了很多好事、善事，这些不会有一点点的差错和浪费。在你的阿赖耶识中有这些善业，有一天肯定会有回报的。但是现在，你身体不好，家庭不好，工作还是不顺利，是怎么回事呢？因为虽然你今生没做过什么坏事，但是在以前的很多生生世世当中，你造过很多业，也做过很多坏事，现在这些因缘具足、成熟了，所以你要感受恶果。什么意思呢？就是说你还没有超越因果，所以你必须要感受因果。你以前做过很多坏事，你一定要感受恶报。你现在做过很多好事，以后会感受善报。
现在有时候好，有时候不好；今年好，明年不好，这些都不是恒常的，都是会变的。
那怎么办？我们一定要超越因果。想超越因果，就要有智慧。有无我的智慧，有证悟空性的智慧，才能超越因果；能够超越因果，才可以不感受这些果报。
只做好事、善事还不行，还要有智慧。我们要行善，但是要行无漏的善。什么叫无
漏的善？就是要有大智慧的摄持。我们无论做什么善事，都要有大智慧的摄持，要有证悟空性的智慧，有无我的智慧的摄持。比如，我们无论做什么善事，无论修什么法，都要站在三轮体空的角度，站在性空妙有的角度去做。
我们首先要有人无我和法无我的智慧，有证悟空性的智慧。我们在那个状态、那个

境界中，做善事、好事，才是无漏的，这样我们就不受这些因果了。我们超越因果了，才能超越轮回。没有大智慧之前，我们做得再好，做得再多，还是在轮回里，脱离不了这些痛苦。所以，我们想脱离轮回，脱离苦海，超出三界的话，首先要有大智慧——无我的智慧，证悟空性的智慧。之前无论如何都有痛苦。
比如人道中有爱别离苦、求不得苦。如果你没有智慧的话，怎么也是不行。有钱也
不行，没钱也不行；有家也不行，没家也不行；有病也不行，没病也不行。有病了特别难受，特别痛苦；没病也不行，也有很多事。有家也有很多事，有很多烦恼；没家也挺烦恼，也挺孤独。有钱有有钱的烦恼，没钱有没钱的烦恼，都有烦恼。
天人和人相比不如人，因为人有解脱的机会，天人没有。人可以修习正法，可以解
脱，天人不能。天人聪明，但是世间的聪明不等于智慧。天人有财福，但是财福不等于福报，法福才是真正的福报。天人只有财福，没有法福，人才有法福。有一个回向文中说： “愿能得到比天人更好的身体”，指的就是人身。什么意思？就是说天人不能修持正法、不能解脱，而人可以。
暇满难得就是具足八种闲暇和十种圆满。获得人身是所依圆满，是十种圆满中的一
个圆满。有所依圆满，才能有其他的圆满。如果没有远离八种无闲暇处，没有具足十种圆满，就不是暇满的人身；如果没有暇满的人身，就不能修持正法；如果不能修持正法，就不能解脱。所以在六道里，人算是最好的了。但是，我们现在做人特别难，也特别苦。谁真正快乐过，幸福过呢？没有！
现在我们所认为的快乐不是快乐，因为它也离不开无常，也超不出轮回，所以它也
是一种苦。我们凡夫愚痴颠倒，把假当成真，把苦当成乐。自己觉得好像在享受，实际上

不是享受，是一种刺激。内心里那么空虚、肮脏，那么烦恼、痛苦，这不叫享受。真正的享受是内心的快乐、自在和轻松。
比如：佛让我们放下，可我们总放不下。没有别的原因，就是颠倒。为什么放不下，
总执着、牵挂、着急、上火呢？别的没有，就是害怕。已经得到的，害怕失去；未得到的，害怕得不到，总是患得患失。实际上你真正放下了，才不用放弃；你真正放下了，才能得到；你真正得到了，才不会失去。
你真正能放下了，不用放弃任何一个人，也不用放弃任何一件事。什么意思呢？就
是说你真正能够放下的时候，你的智慧已经圆满了，你已经有大智慧了。那个时候，人人都是好人，都是佛；处处都是好处，都是净土；事事都是好事，都是助缘。如果没有智慧，一切都是自己的违缘。没有智慧的人，就没有方便，所以有违缘障碍；有智慧的人，有方便，所以没有违缘障碍。有违缘障碍，就有烦恼，就有痛苦。我说过，不管出现什么事，都是很正常、很应该的。我们却总是想不明白：“怎么会这样呢？”这都是因为我们自己的悟性不够，智慧不够。真正有智慧，有悟性了，无论什么事，都是很正常的，都是很应该的。没有不正常的，没有不应该的。那时，你的身心才能得到安宁，之前是不会安宁的。
总是执着这个，执着那个，分别这个，分别那个。觉得这个好，就去追求；觉得那
个不好，就去逃避。这样，你就会身陷患得患失的牢狱中，永远解脱不了，不会得到轻松和自在，不会有真正的幸福和快乐。
人啊，要有智慧。不管是什么事，本身没有好与坏。好与坏是我们自己的分别心制
造的，是我们自己分别、执着出来的。今天别人对你态度挺好，你就觉得这个人挺好，你

也能和他相处。过几天，别人对你态度不好了，那时你又觉得这个人不好了，你就不和他相处了。就是自己的心嘛！他本身没有什么好与坏。“哎呀，他今天说我了，骂我了，打我了。”打你、骂你、伤害你了，这也不是他坏的原因。你亲生的儿女打你了，骂你了，伤害你了，你怎么不恨他们呢？你喜欢的人，打你也行，骂你也行。你肯定还觉得没事，他怎么对自己都行。这就是自私自利，我执我爱，烦恼魔力嘛！都是自找的。
烦恼是自找的，痛苦也是自找的。你自己喜欢的，对你怎么坏都行；你自己不喜欢
的，对你怎么好都不行。你特别讨厌的那个人，对你怎么好也不行。天天伺候你，陪你也不行，心里还是特别烦。自己喜欢的那个人，怎么都行，尽管骂你、打你、伤害你，你依然放不下。就是自己的执着和烦恼，没有别的原因。好与坏都是自己的心。
我们一定要超越因果。我们真正懂得了一切法的真相和真理以后，不会这样的。好
与坏，爱与恨，都没有什么，都是心。今天他说爱你，这是假的，不是恒常的。今天他说恨你，这也不是恒常的，没有必要着急上火。他今天说爱你，过几天、过几个月，肯定会变，不可能永远爱你。他说恨你，这个也会变，也不可能永远恨你。更深一层地说，这都算什么啊？都是假的！
有爱就肯定有恨，有人赞叹就肯定有人诽谤，没有必要想那么多。别人高兴或不高
兴，有些人就在乎这些，没有必要在乎这些。那边有人赞叹你，也没有什么可高兴的，因为这边还有很多人诽谤你；这边有人诽谤你、伤害你，也没有必要太伤心、太痛苦，因为那边还有很多人喜欢你，赞叹你，帮助你。关键是自己的心！如果自己能把握住自己的心，就没有事了。不特别高兴，也不特别伤心，这就是如如不动的心。
不是没有这些相，而是我们不执着这些相。什么叫不执着这些相？因为所有的相都

是假的，所以我们不能把它当真。如果把它当真了，肯定会受它影响；如果不把它当真，就不会受它的影响。没有爱、也没有恨，这是什么滋味啊？你现在肯定想不到。没有爱，也没有恨，这是最大的快乐，最大的享受！没有爱与恨的心，是最清净的心，是最平等的心，是最完美的心。那个时候才有真正的快乐和幸福。这个快乐和幸福是无比的，我们根本无法形容，无法表达。它已经超越了快乐，我们现在只能用“大快乐”来形容。我们所认为的快乐不是真正的快乐，我们所认为的痛苦也不是真正的痛苦。
我们一定要有智慧。如果没有智慧，没有修行，怎么都是苦。如果有修行，怎么都行，怎么都是乐。现在很多人不理解：“哎哟，出家不容易，出家难啊！”如果有修行就不难，出家也是一种享受，一种快乐。如果没有修行，出家肯定会有很多烦恼和痛苦。有修行的人，在哪都行，在皇宫里也快乐，在山洞里也快乐。没有修行的人，在皇宫里也痛苦，在山洞里也痛苦，都有难处，都有烦恼。有权也不行，没权也不行；有钱也不行，没钱也不行。如果有修行，怎么都行，怎么都好。所以都要好好地学习佛法、修持佛法，盲修瞎炼永远也解脱不了。这不是佛法的问题，是个人的问题，是自己没有学好，没有修好。
一定要认真、老实，如理如法地学、如理如法地修。从基础开始，系统地学，按次
第地修。这样才能解脱，才有成就。否则，今天学点这个，明天学点那个，实际上什么也没有学会；今天修点这个，明天修点那个，实际上什么也没有修成。
自己最清楚自己，不用别人说，别人不太了解你。你观察一下自己的相续，自己是
哪种根基？是上等根基、中等根基，还是下等根基？如果连出离心都没有，你还是下等根基，你必须要修出离心。出离心怎么修出来的？修四外加行——人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，通过这些修法才能产生出离心。如果连出离心都没有，不可能生起

菩提心。建造空中阁楼是不可能的。连站都不会站，还想跑，是不可能的。
如果在相续中有了出离心，但是没有慈悲心和菩提心，就要修慈悲心和菩提心。如果你不知道轮回的过患，不知道解脱的利益，连想解脱的决心都没有，你还说“为了众生的解脱，为了众生的利益”。这样没有用，没有意义，只是说说而已。如果你真有想解脱的决心了，真认识到：“轮回充满了痛苦，没有一处安乐，像个火坑，像个苦海，我一定要脱离轮回，脱离痛苦，我一定要解脱。”那个时候我们还要修慈悲心和菩提心。
我们不能只想自己一个人的解脱。这样我们也解脱不了，即使解脱了也是暂时的，
不是永恒的。所以，我们还要为众生，还要发菩提心，还要修慈悲心，修四无量心。通过这些修法，我们才能修出菩提心。在愿、行菩提心的基础上，我们积福消业，慢慢证悟空性，证悟一切法的真相和真理。这样，我们才有大智慧了，才能彻底解脱、成就。
不能欺骗自己！如果你有其他的目的，我就不说了。如果你真想解脱成佛的话，就
不能欺骗自己，要按次第地修。先生起出离心、菩提心，然后才有证悟空性的智慧。这个说难也难，说不难也不难；说慢也慢，说快也快。如果没有基础，肯定慢。我们学习世间的学问也是如此，如果你没有打好基础，如果连小学都没毕业，你想上大学，读研究生，都是不可能的。同样的道理，你真有这些基础了，成佛就快了。你真有出离心了，在这个基础上发菩提心也不难。你真有菩提心了，消业也快，积福也快，证悟空性也不难。
《入行论》里也讲过发菩提心的功德，菩提心发出来了，所有的业障都会立即消失，
所有的福报都会立刻圆满。业障小了，福报大了，证悟空性，证悟一切法的真相和真理也不难了。我们现在为什么不能开悟、证悟呢？就是因为福报小，业障大，所以就证悟不了。如果福报大了，业障小了，自然而然就开悟了。就是这么个道理。

说快也快，说慢也慢；说容易也容易，说难也难。主要是刚才说的，要系统地学，
认真地修。按次第地修，老老实实地修，脚踏实地地修。这样，解脱就不难了，成佛就不难了。很容易，很简单，很快。
上师、善知识的引导也特别重要。如果你不依止上师、善知识，永远也解脱不了，
成就不了。佛陀也曾经说过：十方三世一切诸佛都是通过上师的窍诀成就的。没有上师、善知识之前没有佛。按显宗来讲也是，阿难曾经问佛：“我才知道，在修行的过程中，大部分成就都要依靠善知识。”佛陀说：“不是大部分，而是全部的成就都要依靠善知识。”修学密宗没有上师更不行。但是你所依止的上师，必须是一个具德的、具足法相的上师，而且自己随时都能与他亲近、沟通。否则，对自己今生的解脱、成就也就没有多大的意义和帮助。
有些人说：“我有上师啊，佛就是上师，佛一加持就好了。佛的功德是最圆满的，
佛的加持是最殊胜的，只靠佛的德性和加持，那我们就不用依止上师，只靠佛的加持、靠佛菩萨的功德就行了。”那太难了。靠他力也要靠自力，必须是二力合一。必须要依止上师、善知识，然后在上师、善知识的引导下闻思修，才能解脱，才能成就。否则是不可能成就的。
所以，我们都一定要珍惜人身、珍惜缘份。一定要抓紧时间，别浪费时间，学佛修
行的事情不能一拖再拖。人的寿命是无常的，什么时候死，在什么地方死，以什么方式死，谁都说不清。现在死，一会死，明天死，谁也说不清。人的生命就在呼吸之间，很脆弱，很容易失去。人身是最难得的，生命是最容易失去的。如果我们没有解脱就死了，怎么办啊？我们就是要下地狱，堕入恶趣，要感受恶趣的痛苦。

真的，这不是件小事，是件大事，不是可以轻易放弃的，一定要高度重视！别听这
个听那个的，别看这个看那个的，自己观察自己，好好修正自己就行了。真想解脱，自力就是他力。让自己解脱了，实际上也就是帮助众生了。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

轮回过患（三）

六道轮回都有痛苦，一处也没有安乐。所以，我们一定要脱离轮回，脱离痛苦。脱离轮回了，我们才能脱离痛苦。我们每个人都要下决心、做决定：“今生一定要解脱！”解脱不能一拖再拖，不能拖到临终。“我临终能往生就行。”不能那样说。临终往生是我们最起码的目的，但是解脱要越早越好、越快越好。
大圆满法是即生成佛的方法，也是活着往生的方法。一说往生，就觉得只有死了才
能往生。不一定是这样的，我们活着也可以往生。活着怎么往生呢？每个人的心里都有一片净土，清净心修出来了，净土就显现出来了。心净土净，心净了，土自然就净了；心不净，土永远都不会净的。
我们不管是修大圆满法还是修往生法，都是修净土的，都是念佛的。学佛的人就是
修净土的人，学佛的人就是念佛的人；学佛的人都念佛，学佛的人都修净土。可是为什么还分那么多宗派呢？就是方法不同——念佛的方法、修净土的方法有不同。
比如我们都要去拉萨，都是同一个目标、同一个方向，但是要根据自己的条件，采
取不同的方法。有的坐飞机，有的坐火车，有的坐汽车，还有的走路。如果你连坐车的条件都没有，那你就走着去；如果你有坐汽车的条件，你就坐汽车；如果你有坐火车的条件，你就坐火车；如果你有坐飞机的条件，你就坐飞机。你能坐飞机就快了，方便多了。

学佛也是一样，尽管都是一个目标、一个方向，但是采取的方法不一样。因为方便，
有的快；因为不方便，有的慢。如果走着去拉萨，非常慢，不知道什么时候才能到，而且路上肯定会有很多麻烦，会很辛苦。没有其它的差别，就是采取的方法不一样。其实学佛修行都是学净土的，都是念佛的。修学大圆满法也是念佛的，也是修净土的。大圆满法是一种最快速、最方便的即身成佛的方法。破瓦法是一种最快速、最便捷的往生的方法。
破瓦法分很多种，有法身破瓦法、报身破瓦法、化身破瓦法、三想破瓦法和超度破
瓦法。我们现在修的破瓦法叫三想破瓦法，是临终往生的一种方法。真正修好了破瓦法，临终的时候，通过自己修行的功夫，通过中脉就能直接往生到西方极乐世界。
在六道里，得到人身是一种福报。我们现在做人都这么难，这么苦，那地狱、饿鬼、
旁生的苦就更不用说了。解脱的事不能等到来世，更不能等到来世的来世。末法时期，法弱魔强，佛力越来越弱，魔力越来越强，越往后越不容易解脱，越往后越不容易成就。解脱的希望越往后越渺茫。所以，我们一定要抓紧时间，今生一定要解脱。最好是即身成佛，最起码到临终的时候能往生。所以，我们要学修大圆满法和往生法。
修大圆满法要具足三个条件：第一，业障小；第二，福报大；第三，对上师有具足
的信心，以及得到上师的窍诀。具足了这些条件，你当下就可以圆满，立即就可以成佛。这是即身成佛、活着往生的方法。临终往生的方法有两种：第一种是破瓦法，这是最殊胜的。莲师曾经说：“通过修行而能解脱的方法谁都有，不通过修行而能解脱的方法只有我有。”这个方法就是破瓦法。修破瓦法，要对破瓦法有信心，并且了解具体的修持方法。
第二种是具足临终往生的四个条件。第一个是发菩提心；第二个是具足福慧资粮；

第三个是念佛；第四个是回向，发愿往生西方极乐世界。发菩提心特别重要，发菩提心是大乘一切修法的前提。净土宗也讲发菩提心，然后积累资粮，再然后就是念佛念到一心不乱。
念佛，念哪尊佛都一样。现在很多人都怕念杂修杂了。你念的咒再多，念的佛号再
多，诵的经再多，也不叫杂修杂念。那什么叫杂修杂念呢？第一种，没有次第的修行。学佛修行应该是先发出离心，再发菩提心，最后证悟空性。如果连出离心都没有，就发菩提心；或者连出离心、菩提心都没有，就直接修证悟空性，这都叫没有次第的修法。
三士道：第一个是为了今生暂时的利益，为了人天的福报；第二个是为了自己的解
脱；第三个是为了一切众生的解脱。如果相续中没有出离心，你修菩提心、修证悟空性这些高深的法，也是杂念杂修，因为你没有次第，所以永远也不会解脱、成就。我总打这个比喻：“你根本不会站，还想跑，这是不可能的。”你要先学会站，然后再学走，最后再学跑。你先修出离心，然后再修菩提心，然后再修证悟空性的智慧。如果修行没有次第，就是盲修瞎炼，就是杂修杂念。
第二种，有分别地念是杂念，有分别地修是杂修。没有分别地念，没有分别地修，
这才是真正的专修专念。念佛，念一尊佛也行，念一千尊佛也行。实际上，念一尊佛就是念一千尊佛，念一千尊佛就是念一尊佛，因为三世诸佛都是一体的。就好比，一个人念一尊佛，一个人念一百尊佛，也许两个人都是杂修杂念，也许两个人都是专修专念。为什么这么说呢？念一尊佛的时候，如果你认为：“我只能念这一尊佛，不能念别的佛；我只能修这一尊佛，我不能修别的佛。”这就有分别了，这就是杂修杂念。如果你认为：“三世一切诸佛都是一体的，我念一尊佛等于念一切佛，我修一尊佛等于修一切佛。”你真正弄明白了

这些道理，就是专修专念。
“我念一尊佛就是念一切佛，我修一尊就是修一切佛。”这样念一百尊佛也是念一尊佛，念自己的本尊，“我念哪尊佛都是念阿弥陀佛。”“我念哪尊佛都是念观音菩萨。” “我念哪尊佛都是莲花生大士。” “我念哪尊佛都是念金刚萨垛佛。”这就是专修专念。念一尊也是专修专念，念一百尊也是专修专念。如果有分别地念，怕这尊菩萨不高兴，就念这个；又怕那尊菩萨不高兴，又念那个，这样有分别地修，有分别地念，就是杂修杂念。现在很多人心里都有这个障碍。真正的杂修杂念，是有分别地念，有分别地修。 “我得念阿弥陀佛，不念阿弥陀佛，怕临终的时候不能往生。”如果你不念阿弥陀佛，念东方药师佛，但是你愿意去西方极乐世界，到临终的时候阿弥陀佛却不来接你。这不是阿弥陀佛有嫉妒心了吗？你愿意去西方极乐世界，这是你的愿，阿弥陀佛能不满你的愿吗？不可能！
如果你以前念的是药师佛，你想去西方极乐世界，别的条件都具备了，现在的问题
就是阿弥陀佛来不来接你。阿弥陀佛会来接你的，而且药师佛也有这个能力，把你送到西方极乐世界。
主要是愿。如果阿弥陀佛不愿意接你，你就没办法去了。或者如果你不愿意去，阿
弥陀佛也没办法接你。如果你愿意去，阿弥陀佛也愿意接，你的愿和阿弥陀佛的愿相应了，别的条件也具备了，就一定能往生。
就像我们要去一个地方，那边要有人接，并且我也想去。就像人们出国，这边的国
家让你去，那边的国家让你来。去西方极乐世界也是一样，你想去，阿弥陀佛想接，这两个愿相应了，就可以了。阿弥陀佛没有说：“你只能念我的名号，不然我就不接你。”《阿

弥陀经》里没有说过，《无量寿经》里也没有说过。阿弥陀佛说的是要念佛，没有说“只念阿弥陀佛这一句”。只要念佛就行了。
你发菩提心、积累资粮、念佛，最后回向发愿到西方极乐世界。这四个条件具备了，
一定能往生。如果四个条件没有具备，你念佛再好，修行再精进，也不能往生。做早课、晚课，做会供，受八关斋戒，这里都有往生到西方极乐世界的四个条件。修好这些法，这也是一种往生的把握。
破瓦法修好了，往生就有把握了。如果破瓦法没有修好，我们还有往生的四个条件，
这四个条件具备了，我们也能往生。
有分别地念、修，就是杂修杂念；没有分别地念、修，就是专修专念。我们现在每
天也念很多佛，念阿弥陀佛、药师佛、莲花生大士，也念金刚萨垛，但是念哪尊都是念自己的本尊。念本尊也是念一切佛，念一切佛也是念本尊。这个道理一定要懂。这样修，这样念，才是真正的专修专念。否则，怎么念都不会是专修专念的。
一门深入也特别重要。一门深入是只能修一个法门吗？别的就不能学、不能修了吗？
不是。这个指的是，不管你学修什么法门，你要学会，要修成；你真学会了，修成了，这叫一门深入。
我们经常说：“念佛要念到一心不乱。”什么叫“念到一心不乱”？真正要念到一心不乱，必须是开悟、证悟以后才有的。现在有的人说：“我一边干活一边念佛”。以为干活的时候，念着“阿弥陀佛、阿弥陀佛”，就叫做“一边念佛一边干活”。那你心里念的是佛，还是活儿呢？如果你心里没有想着活儿，那你怎么干活啊？如果你没有想着活儿就能干活，那可太神奇了。“如果你心里想的是活儿，嘴里念的是佛，那你根本不叫念佛。念佛，嘴里

念的和心里想的一定要相应，如果你心里没有念佛，那你还是没有念佛。什么叫“念佛念到一心不乱”？念佛念到一心不乱，就是干活本身就是念佛的，不是必须要念“阿弥陀佛”四个字。活儿本身是佛，明白地干活，这就是念佛，这样才能念到一心不乱。不管是吃饭还是走路，不管是睡觉还是工作，都是念佛，这才是“念佛念到一心不乱”。如果你心里只想着“阿弥陀佛”四个字，那你怎么生活，怎么工作啊？你吃饭的时候，连吃饭的念头都没有啊？你休息的时候，连休息的念头都没有啊？你工作的时候，连工作的念头都没有啊？没有这些念头，还能做这些事情，可能吗？
我们日常的生活就是修行，把所有的生活都变成修行，这才是解脱。如果有智慧的
话，这些都是修行。早晨起来的时候，为了什么起床，看看自己的发心和动机。如果是马马虎虎起来的，你起床的这个行为不是善，也不是恶。如果你起床，是为了造恶业—— 为了杀生、偷盗或者为了做其他的坏事，那你起床这个行为就是恶。如果起床是为了学佛，为了修行，为了众生，你起床的这个行为就是善。如果你早晨一醒来，就发一个好心、好愿，这样，你的一举一动都是修行。
洗脸刷牙的时候也是，你是为了什么洗脸刷牙的？为了自己舒服一点，为了自己漂
亮一点，就是贪心，就是造业了。在我们的自性当中哪有干净不干净、好看不好看的分别啊？没有。不垢不净、不增不减、不生不灭，这是一切法的真相和真理。包括我们的脸和口也是，它本身也是不垢不净、不生不灭的。如果你认为，“我的脸不干净，我的口不清净。”这本身就是你的烦恼，你的习气，你的业障。你把这些业障都洗掉、刷掉，这就是消业，就是积福。这样洗脸刷牙没有罪过，还有功德。这就是修行！如果你还有更高的见解，自身就是最圆满的坛城，你庄严自己是庄严坛城，清净自己是清净坛城。你看，多大的功

德啊！
在日常的生活当中，在实际行动当中这样学修，才是真正地落实了佛法，实践了佛
法。饭菜都做好了，你吃一口才能得一口，不能只在口头上说说。只说有什么用啊？我们要在实际行动中去做，我们要把这些佛法都运用起来。现在很多学佛人心里都有顾虑：“我学佛了，就不能打扮，不能化妆了吗？”你可
以打扮，可以化妆，但是要把心态调整好。尤其是现在这个年代，学佛人应该是干干净净、整整齐齐的，像个样子。如果学佛人都那么破破烂烂的，都那么稀里糊涂的，正如我们藏地的一句谚语：“一百个人看见了，让一千个人伤心”，这样让很多不学佛、不信佛的人看见了，会想：“学佛修行是这样的啊？”都不敢学、不敢修了。我们不能这样表法。
我们本身也是一种表法。自心就是佛性，自身就是坛城。爱护自己是爱护佛性，庄
严自己是庄严坛城。你要把心态调整好。如果你的心态没有调整好，怎么做都是造业的。你化妆不化妆，都一样是造业的。如果心里特别想化妆，但是还不好意思化妆，这样没有功德。因为心已经不清净了，还是造业了！这是装的，不是真的。你想化妆也可以化妆，不愿意化妆就不化妆。当然，学佛人干干净净、平平淡淡，不化妆也行。
如果你想化妆，也可以化妆，但是你要把心态调整好。如果念头没有转过来，无论
做什么事都是恶事；念头转过来了，无论做什么事都是善事。如果念没有转过来，虽然你没有化妆，但是也造业了；如果你心态调整好了，即使化妆了，也是积福，也是做功德，不会造业。
我们做饭、洗菜、切菜的时候也要转念。洗的是我们的业障和烦恼，切的也是我们
的业障和烦恼。吃饭的时候先供养上师三宝，然后再吃。把上师三宝观想在自己的喉间，

所吃的东西都是加持品。如果你有更高的见解，自身就是坛城。吃也是供养坛城，穿也是供养坛城，喝也是供养坛城。如果你没有那么高的见解，你可以先供养上师三宝，然后再自己吃，自己穿。
我们每天供佛之后，把供果撤下来自己吃，这就是加持品么！一样，我们平时吃的、
穿的，也可以先供养，然后自己再用，这也是加持品。你既然供养了，心里想到了上师三宝的功德，想到了利益众生的事情，你穿也有功德，吃也有功德。这样，我们就不造业了，甚至还可以做功德；我们不消福，甚至还可以积福。如果你没有这样发心，就是消福的。你没有积福，还总是消耗福报，有一天福报肯定会穷尽的。
我们走路的时候，将上师三宝观想在自己的右肩上，这样走路也是绕佛。工作的时
候，为人民服务就是为众生服务，人民也是众生。你为什么不发心呢？这些都是与你有缘的众生，你帮助他们、保护他们，这也是帮助众生、保护众生。不要想不开。“家里活都是我一个人干，他们什么也不干。”不要这样。他们不愿
意干，就是需要你干，这就是因果。这是前世你欠他的，前世肯定是他干活，你没干活，所以今生你干活，他不干活。轮回就是这样。我们一定要超越因果。只有超越因果了，才能超越轮回。没有超越因果之前，就是欠债还债。就像个特别贫穷的家庭欠钱还钱一样，今天从这里借点钱还那边，明天从那里借点钱还这边。
今天我干一点，你闲着，就还你一点；明天他干点，我闲着，就又欠他一点。就这
么互相欠、互相还，都是自己的因果。那怎么办呢？我们要超越因果。干活的时候，我们不能怨他、恨他，应该知道这是自己的因果，应该忏悔。你应该这样想：“前世肯定是我权力大，能力强，不干活，让他干活了。今生反过来了，轮到我干活了，没办法，我欠他的，

应该干。” 在干活的时候，你应该在心里这样想：“他是众生，我给他干活就是给众生干活，我为他服务就是为众生服务。他是最需要我照顾、关心和帮助的众生，我应该照顾他、关心他、帮助他。”这样才能了这个缘，还这个债。缘了了，债还了，以后就不用再纠缠了。不要心里总是想不通、想不开、不平衡。没有什么不平衡的。如果自己有智慧，真相信佛法的话，没有什么可怨可恨的。在单位也是不平衡。“什么都要我来干，别人什么都不干……”说这些话没有用
这都是因果。人家不干活，还很容易就能赚到钱，这也是因果，是前世修来的。你那么辛苦，还挣不到钱，这就是你的因果，没有什么可怨可恨的。有的人说：“他的文化没有我高，他的能力不如我，但是他升职了，我怎么没升职呢？他涨工资了，我怎么没有涨呢？”心里不平衡。他没有文化，也没有太大的能力，但他就是升官了，发财了，这是他的福报，是他自己前世修来的。
有文化不一定有福报，有技术也不一定有福报。现在很多大老板、大企业家都没有
文化、没有技术，但是却当老板了。很多人有文化、有技术，却只能在他手下打工。就是自己的因果，是自己的福报赶不上他。没有什么想不开，没有什么可埋怨的。你也可以升官，也可以发财，但你怎么没升官，没发财呢？你也不是不愿意发财，也不是不努力，而是自己的因果，没办法。那怎么办？应该心平气和地承担、面对这些事情。是自己的福报不够，业障深重，应该消业积福。要这样调整心态。
如果能调整好心态，所作所为都是善；如果没有调整好心态，所作所为都是恶。自
认为信佛了，学佛了。你看看自己的心，心里学佛了么？信佛了么？如果心里没有学佛，没有信佛，还是没有学佛修行。

如果不把学佛修行落实到行动上，落实到日常的生活中，每时每刻都是造业，都是
消耗福报！我们现在吃、穿、住的这些，都是生生世世修来的福报。现在这样用，就是消耗福报。如果不积福，整天这样消耗，有一天肯定会穷尽的。整天造业，以后肯定要感受痛苦。每时每刻都是关键的时刻，每一个起心动念都特别重要。我说过：“念佛就是念这颗心，修行就是修这颗心。”观察自己的心，调整好自己
的心。把自己的心调整好了，一切都会改变，否则什么都不会改变的。在日常的生活当中，不管是在家里，还是在单位，你要学会尊重别人、照顾别人、关心别人。关心别人，实际上就是关心自己；尊重别人，实际上就是尊重自己；照顾别人，实际上就是照顾自己。把佛法运用到日常的生活当中，把修行运用到日常的工作当中。把所有的工作和生活都变成修行了，我们不就圆满了吗？
很多人都把修行和生活分开了。“我也想学，也想修，但是没有时间。工作太忙，家里的事太多了。”你看看，这就说明不会修行，没有修行。在自己的工作和生活以外，你想学、想修，那就太难了。把生活和工作变成修行，这样才能解脱，才能成就。
我们都得到了佛陀的教育和上师的窍诀。饭菜都做好了，直接吃就行了，吃一口得
一口。把佛法落实到生活当中了，然后你看看自己的变化：身体会越来越健康，工作会越来越顺利，家庭会越来越和睦，生活会越来越美满，就是这样不可思议。
佛法的功德、上师三宝的加持是不可思议的。但是你想得到这些，必须要学佛修行。
你真学佛修行了，到时候什么都会有的，天上掉馅饼的事也会有的，不可思议。现在都想发财，好好学修，会发财的，而且不知道怎么回事就发财了。如果你越要，它离你就越远。我们不要放弃，但是一定要放下。你老牵挂，老追求没有用。我们该做的要做，该办的要

办，一定要尽责任、尽义务。
不管是什么缘，既然结了就要了，这叫随缘。我们不是要懈怠懒惰，也不是要放弃，
而是要不执着，要放下。这样，一切的一切都会好起来。佛法的功德不可思议，上师三宝的加持不可思议。你好好地学，好好地修，不可思议的事情就会发生在你身上，发生在你眼前。真的，都会发生的！
都好好地学，别欺骗自己。我们这些凡夫都特别愚痴颠倒。我们都一样不愿意感受
痛苦，都一样想获得安乐，但是我们不会做。所有的这些凡夫，不管是老少，还是男女，在智者、大成就者面前，有时候就像个孩子一样不懂事。一会儿高兴，一会儿伤心，一会儿好，一会儿坏。有时候就像个疯子似的，不知道应该怎么做，就什么都做，自认为这就行了。
我们多发慈悲心，多修智慧。有慈悲心了，我们的心量就大了，心胸就打开了，就
像大海一样宽广，不会总是计较这些得失。有智慧了，不管是遇到什么事情，在什么样的情况下，心态都会像大山一样稳定，都能把握住自己，想得开、想得通，不会着急上火，也不会烦恼痛苦。为什么要发大愿、发大心？因为心胸宽阔了，什么都能容纳，什么都能圆融，那时就什么事都没有了。
解脱不难，成就也不难。现在是末法时期，是法弱魔强的时候。我们把假当成真、
把苦当成乐，很难分辨真假，分辨有价值和没有价值的东西。但是我们要仔细地观察、选择，自己把握自己。一定要抓紧时间，别那么虚伪，别那么懈怠懒惰，一定要认认真真、老老实实地学修。这样，我们一定会解脱，一定会成就的。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

2011加行

轮回过患（一）

从今天开始我们学习轮回过患。轮回三有指三界：色界、欲界、无色界。过

患就是三苦，无论在欲界、色界、还是在无色界，都离不开三根本苦：苦苦、变苦、

行苦。在前面我们讲了因果不虚，我们到了临终、离开这个世界的时候，只有善业或

恶业跟随着我们、牵引着我们，让我们不自由地流转轮回。

《念住经》中讲：“不善恶趣受痛苦，善业善趣得安乐。”不善业就是恶业，

它会牵引我们堕落恶趣，在恶趣中感受痛苦；善业，尤其是有漏的善业，牵引我们上

三善道，获得一些暂时的安乐，这样不停地在三界、六道中流转叫轮回。就像陶师手

中的轮盘，井中的水车，瓶中的蜜蜂一样，接连不断地旋转。比如将蜜蜂放在封口的

瓶内，它飞得再快再远，也只能在瓶中飞来飞去，无论如何也逃不出瓶子。同样，无

论我们生于善趣，还是堕入恶趣，都超不出轮回的范围，都在轮回中。

善趣的人间、天境如同瓶内上面的空间，三恶趣如同瓶内下面的空间，六道

众生就是这样以有漏的善业和不善业为因，连续不断地投生流转，被称为轮回。有时

候我们做了一些有漏的善事，果报成熟时去善道，投生为人，或到天界；有时候我们

造了恶业，果报成熟时堕落地狱、饿鬼、旁生三恶趣，感受无穷无尽的痛苦。大部分

众生都在恶趣里，尤其在地狱里感受无穷无尽的痛苦。

我们在流转轮回的过程中，遭受的痛苦是难以形容的。我们堕落恶趣时，尤

其堕落地狱的次数最多，在地狱里的时间最久。现在我们都忘了，回忆不起来了，若

是能回忆的话，在恶趣中，尤其在地狱中感受的不堪想象的痛苦，自然而然就能让我

们生起厌离心。但现在回忆不起来，怎么办？我们就要相信佛，相信佛说的话，因为

只有通过佛的智慧才能观察出我们过去世中所经历的这些事情，别的没有办法。佛在

《念住经》中云：“诸比丘，当于三界生厌离心。何以故？流转于无始轮回中时，生

为蝼蚁所弃之身，若积一处，则高于须弥山王；哭泣之泪过于四洋之水；无数次堕于

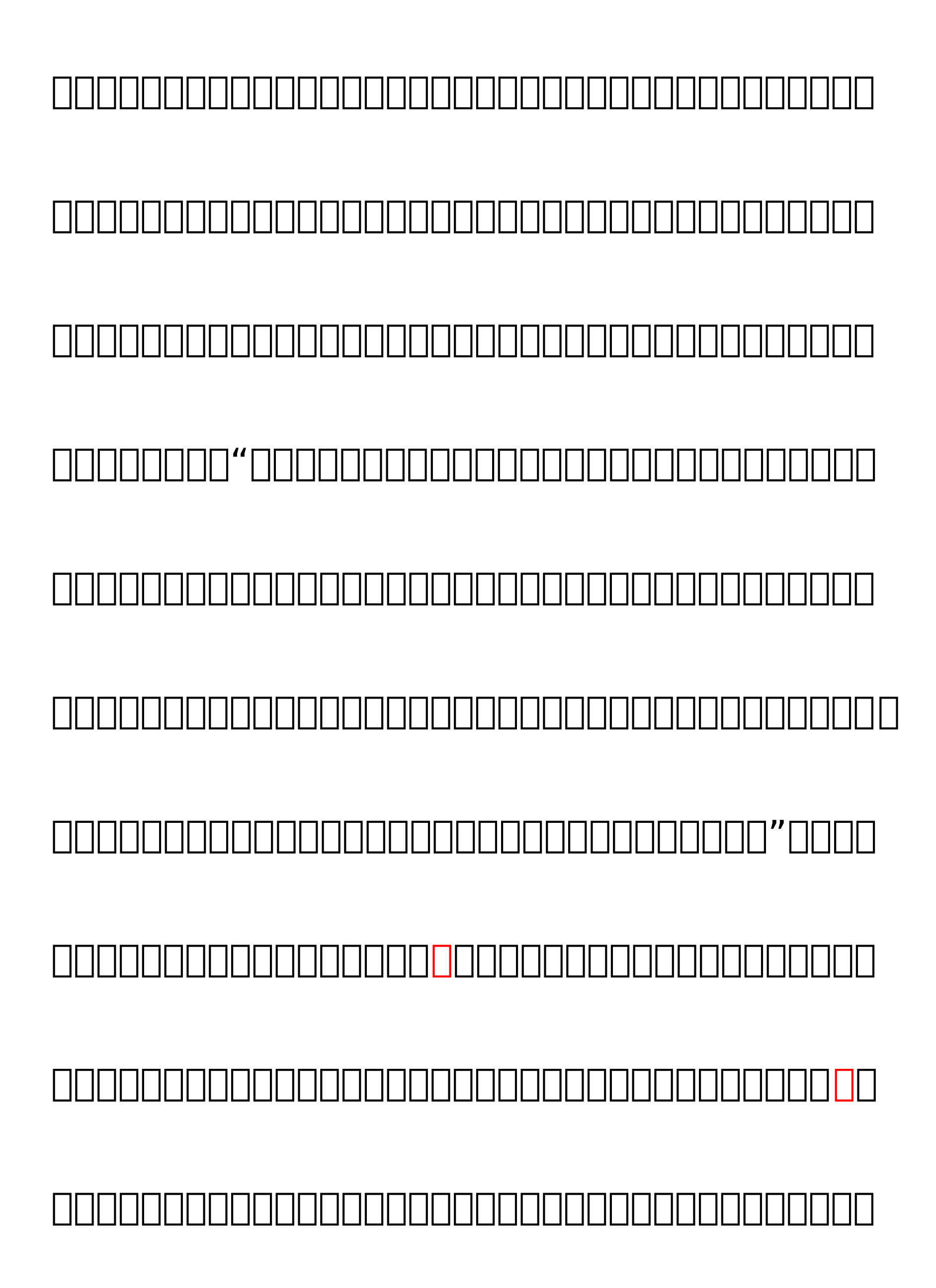
地狱、饿鬼时所饮之烊铜汁、脓血、黄水、鼻涕，亦多于四洲汇入大海之四大江河水；

为贪欲所断之头肢亦超于恒河沙数世界中地、水、火、风之极细微尘数。”我们在流

转轮回的过程中，仅投生为蚂蚁的次数就难以计算，若是把这些蚂蚁的肢体堆积在一

个地方，将比须弥山王还高；因为口中无食，身上无衣，感受饥寒交迫时所哭泣流的

泪水，若是能汇聚的话，比四大海洋还多；堕落地狱，投生为饿鬼所喝过的铁汁、脓



血，若是能汇聚的话，比四大海的海水还多；为贪欲所断的头、手、脚，若是能计数

的话，比恒河沙的数量还多。

这都是我们经历过，感受过的，但是现在全忘了，都记不起来了。佛讲，轮

回没有开始与结束的时候，无始劫以来到现在，我们一直在不停地流转轮回，在这个

过程中，所受的苦根本无法想象，无法形容。为了我们能够生起出离心，佛只是大概

地这样讲；若是要真正讲清楚这些事实，真的难以形容、无法表达。过去世中，我们

在流转轮回中，已经感受过无穷无尽的痛苦，今世如果我们还不小心，不注意，不抓

住现在这个难得的机会学佛修行、断恶行善的话，将来还要流转轮回，还会堕落恶趣，

还将感受无穷无尽的痛苦。

在过去世中，我们投生为饿鬼时喝过的脓血、鼻涕比四大海还多，在饿鬼道

能喝到脓血，能吃到鼻涕都是福报，其实饿鬼在数百年当中，连饮食的名字都听不到。

怎么还生不起出离心呢？还想继续喝铁汁？还想继续做蚂蚁？还想继续当虾、鱼，被

别的动物吃，被人吃，吃完之后再投生，再被吃，再投生……直到业力穷尽？

我们就像个婴儿或小孩子一样，刚才疼得不得了，然后给点糖或什么吃的，

暂时就忘记疼了；一会儿又疼了，又哭，又给点什么吃的，又忘了；再过一会儿又疼

了，又给……我们就这样，在轮回中，有一点点甜头，疼痛有一点点缓解的时候，

就把一切都忘了，认为是一了百了、万事大吉了。不可能！这是暂时的，一会儿又要

疼了，又要折磨你了……今生今世我们投生为人，尤其正好这几天没有感受更多、

更大的痛苦的时候，就想不起痛苦来了。其实，这只是一个暂时的缓解。

与恶趣中感受的严重痛苦相比，人天是快乐、幸福的，是一种福报。因为轮

回其他道的痛苦太大了，太难忍了，太不可想象了。然而，人天哪有快乐与幸福？相

对来说，善业、善趣有安乐，但实际上人间、天界的安乐都离不开痛苦的本性，都超

不出轮回的范围。人天只是与其他道，尤其与恶道的痛苦相比是安乐，但和佛菩萨相

比，是难忍的痛苦，没有快乐、安乐。我们在这里没有讲故事，也没有讲别人，讲的

都是我们自己，讲你，讲我。我们在过去世中受尽了痛苦，现在得到的这个人身是机

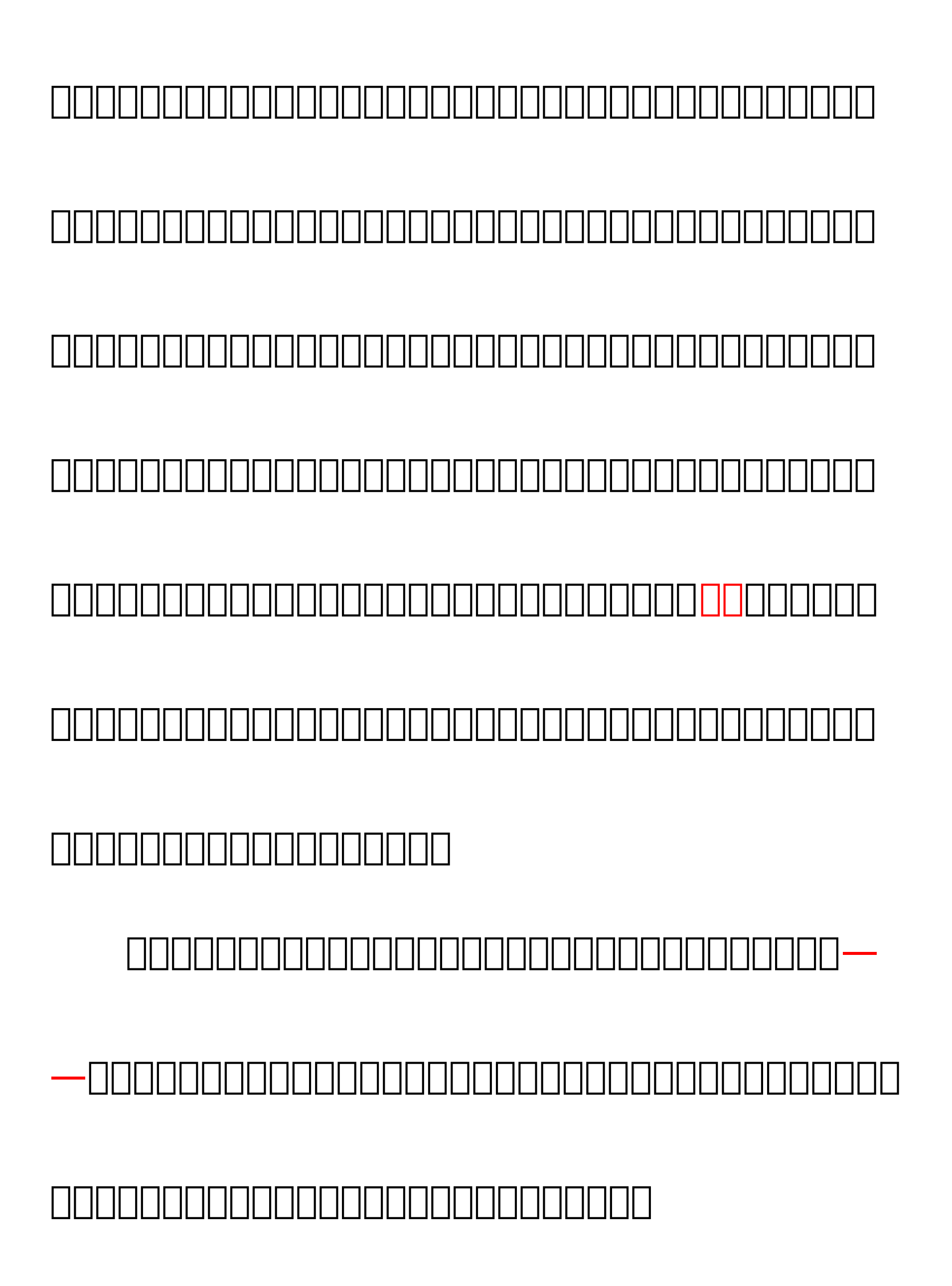
会，是从轮回当中，从痛苦中解脱的机会，若是不利用这个机会，错过了这个机会，

就要继续感受痛苦，就要继续六道轮回。

我们也学习了无常，了解了生命是非常脆弱的，不可靠的，随时都会死亡—

— 相当于我们解脱的机会随时都会失去，若是不抓紧时间，不争分夺秒地学修佛法，

就会失去机会，错过这个机缘，还要继续跟着业力流转轮回。



看看自己，有没有无漏的善根？若是有无漏的善根，可以脱离轮回，可以解

脱；若是没有无漏的善根，那就要六道轮回了：若是恶业重，先要堕入恶趣，感受恶

趣的痛苦；若是修的善业多，善的力量能够超越恶的力量，那就可以上三善道，但也

是在轮回当中。

可以说，现在的每时每刻都是最最关键的时刻，是上升还是下堕？是解脱

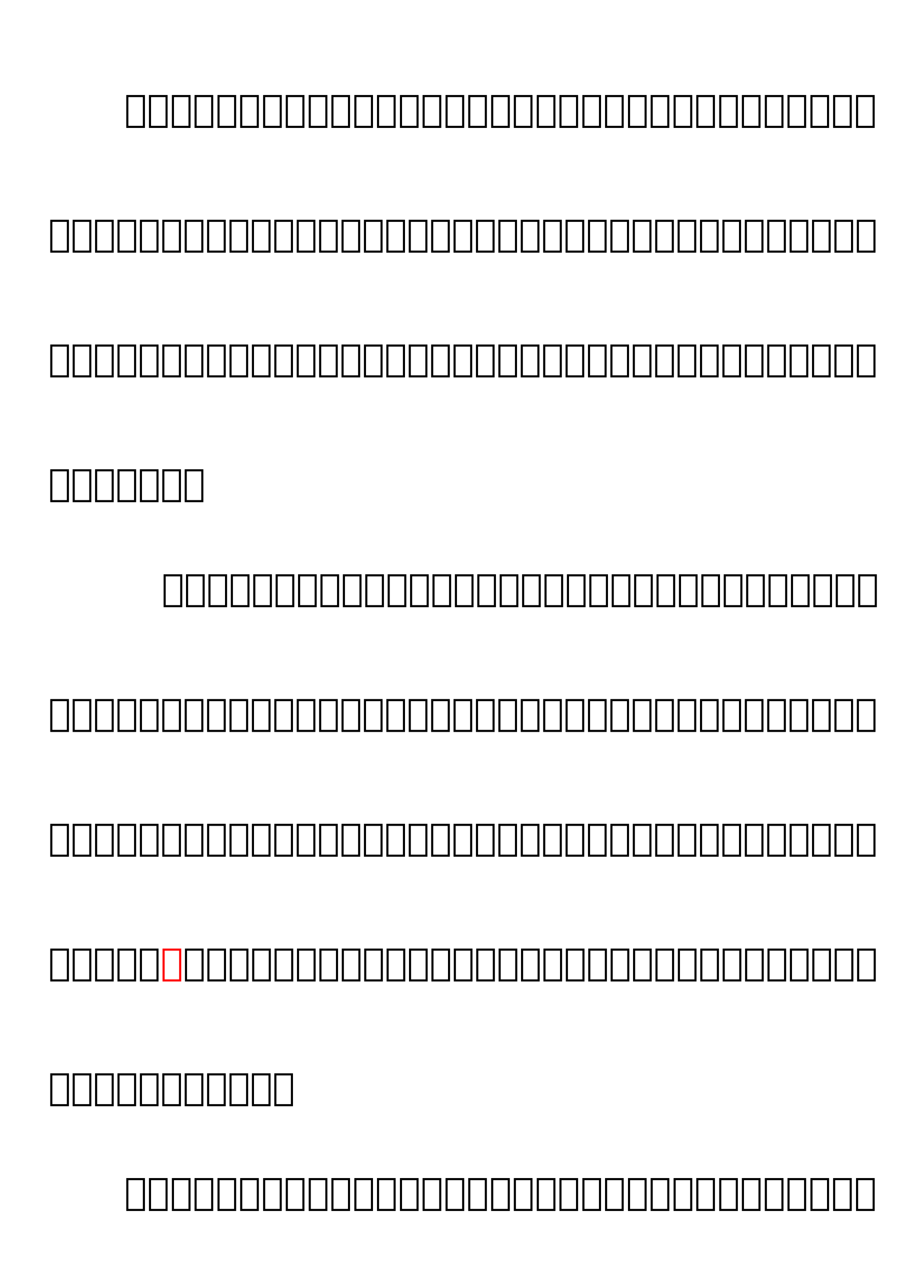
还是轮回？应该选择、确认了：第一，确认自己修的善业多，还是造的恶业多。若是

恶业多，就要堕落恶趣；若是修的善业多，是无漏的善业，还是有漏的善业？若是无

漏的善业，就可以高枕无忧了；若是有漏的善业，还要在轮回当中，只能投生为人或

者升天，没有别的出路。

如果确定自己造的恶业多，应该猛力忏悔，尽快地把这些恶业消掉、忏除。



如果修善业，就要修无漏的善业，要有无我和空性智慧的摄持。在有出离心、菩提心

的基础上才能生起智慧。如果连出离心，连愿行菩提心都没有，怎么能生起智慧呢？

有了无我和空性的智慧，才可以积累无漏的善根，才可以摆脱轮回，超出三界。

有些人，虽然学佛修行了，但还是懈怠懒惰，没有真正地断恶行善，没有真

正地学佛修行，都是在表面上、形式上学修，这是因为没有相信轮回。轮回观是非常

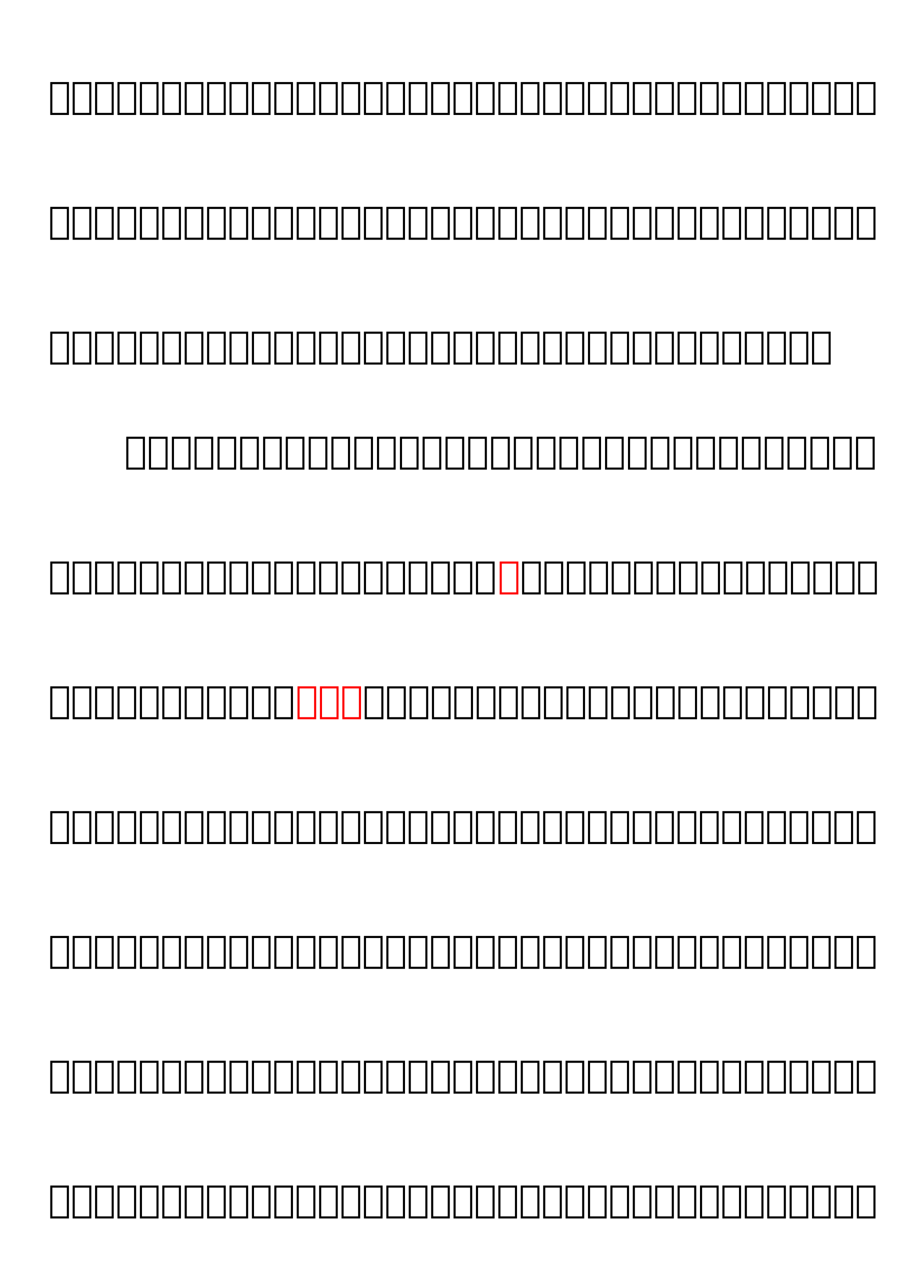
重要的。我们不信因果，原因是没有明白轮回，没有深信轮回。轮回观是佛独具的一

个观点，也是佛法最基本、最基础的一个道理。若是没有轮回观和因果观，那就没有

佛法了。唯有佛才能讲六道轮回，才能讲三世因果。除了佛，谁也讲不清三世因果，

谁也讲不清轮回。信佛就要信佛讲的六道轮回，就要信佛讲的三世因果。佛教所有的

理念都是从这里建立起来的，若是没有轮回观，没有因果观，不会有其他的佛法。它



们是最基础、最根本的。

有些人不相信轮回，你为什么否认轮回、不相信轮回呢？你有什么证据，证

明轮回不存在？你没看见，没听见，没想到，就不存在了？在宇宙中你无法看到，无

法听到，无法想象，但真实存在的事物有很多。现在科技发达了，我们以前根本无法

相信的事实，现在很多都被证明了、摆在眼前了。你好好地想一想，若是在十多年前、

二十多年前有人给你说这样的事情或现象，你能相信吗？不可能！

现在给你讲轮回，讲极乐世界，讲地狱，你一样也不相信。那通过科学证明

的，摆在眼前的事实，你还不相信吗？我们的见闻觉知是有限的，在宇宙中，在这个

世界上，我们看不到、听不到、意识不到的真实存在的事物不计其数。我们应该好好

地观察一下，自己有没有对轮回深信不疑。如果没有，应该进一步思维，自己为什么

不相信。不管是轮回，还是因果，都是自然规律，都是宇宙人生的真理，应该都要研

究、都要思维，尤其是学佛人。

佛初转法轮时，首先讲的就是轮回和因果。佛法最基本、最基础的理念就是

因果观和轮回观。我们不应该闭目塞听，应该好好地观察、思维，应该有个判断。明

白就是明白，不明白就是不明白；相信就是相信，不相信就是不相信。如果不明白，

可以通过观修等方式去体会；通过修行，通过禅定力都能感受到、体会到。

佛在世的时候，佛的弟弟难陀开始没有出家的想法，但佛与他是兄弟，逼着

他出家。难陀贪心特别重，欲望特别多，特别喜欢自己的妻子，每次出远门时都带着

妻子的画像。佛通过神通把他带到了天界，难陀看到很多无量宫殿里有很多天人在享

受着快乐，其中有一个无量宫殿是空的，他就问：“为什么这间宫殿是空的？”天女

回答：“在人间释迦牟尼佛有个弟弟叫难陀，他现在出家了，死了以后要投生到这里，

享受安乐。”难陀回来了，佛就问他看到什么了？他就如实地告诉了佛。佛就问他：

“是你妻子漂亮，还是天女漂亮？”他回答：“妻子与天女相比有天壤之别！”佛说：

“那你就好好地受持戒律，将来就可以到天界享受安乐了。”于是，为了升天，享受

天界的安乐，难陀出家了。

佛告诉众弟子：“难陀是为了天界的安乐而出家的，你们是为了解脱而出家

的，目的不一样，所以不要和难陀同住。”没有人与难陀在一起，难陀也挺懊恼的。

这时佛通过神通把他带到了地狱，让他自己亲眼看看地狱众生所感受的痛苦。地狱中

有很多炽热的铁锅，阎罗狱卒们拿着各种兵器打、割、煮着众生。其中有一个锅是空

的，他问：“这里为什么没有众生呢？”狱卒们告诉他：“人间有个释迦牟尼佛，他

有个弟弟叫难陀，为了天界的安乐现在出家了，将来在天界享受安乐，待果报穷尽以

后，就要堕落地狱，这是为他准备的。”难陀一听吓坏了，将看到的景象如实地告诉

了佛陀。佛陀说投生天界也没有意义，最后还要下地狱。从此难陀精进学修，对世间

法没有任何兴趣和贪着，一心学佛修行，成为了精进第一，成就了阿罗汉。

你现在一点禅定的功夫都没有，还说：“我感受不到，感觉不到啊！”等你

看得到了、感觉到的时候，你就完了！我们现在要通过观修把心定下来，有了禅定功

夫，就可以去地狱看看了。你虽然没有这个能力和功夫，但是不能否认这些事实啊！

佛有神通，可以通过神通去天界、地狱。但是很多人都不相信，“佛能去地狱，能去

天界吗？”为什么不能呢？不能因为你不能就否定吧！若是想了解、明白、知道这些，

就要修禅定，最起码要有四禅八定。四禅八定是不动业，有了不动业，就有功夫了，

就可以去地狱、去天界了，看看你就知道了。

若是不修行，还想亲身感受、体会，恐怕要等你真的下地狱的时候了。但是

通过禅定力和功夫，可以先到地狱和天界游览一下。这个时候，所有的仪器都不好用。

即使再先进的仪器也找不到地狱和极乐世界。无论是地狱，还是极乐世界，都是心的

显现，可以用心看、用心感受。但是要切身感受，要等业力现前，业力现前的时候，

心里自然会显现这样的景象，就会看到六道轮回的存在。

现在我们还没有堕落地狱，所以无法感受地狱的痛苦。我们也没有不动业，

没有神通力，无法能够游览地狱。我们现在要去其他道，要感受其他道的情景，是不

可能的，因为还不到时候，业力还没有现前；若是通过神通去看也行，但是我们也没

有这个能力，只能靠教证、理证，证明因果、轮回的存在，让自己的相续生起定解，

生起对因果、轮回的正见。现在都讲科学，都相信科学，那么，我们通过科学也可以

证明六道轮回的存在。

美国有个温巴博士，是个心理学家，也是个无神论者，她通过催眠的方法，

释放人们的潜意识，帮助很多人回忆前世。她用了五年的时间，总共研究了两千多人，

百分之九十五的人能回忆起自己的前世。有的能回忆前一世，有的能回忆前三世、前

四世、前九世，甚至能回忆起前几十世。有的连续几世转生为人，有的转生为旁生。

有的能一清二楚地说出自己的家、当时的工作、事业等。若是没有前世，他怎么能讲

出前世？对他们所讲的这些事情，温巴博士所在的研究所专门进行了实地考察，证明

很多人讲的都是事实，非常符合实际情况，很多都是史上有记载的，都能查到。若不

是他的前世，他怎么能回忆得起这些人和这些人所做的事情呢？这就说明人有前世。

若不是他的前世，若是和他的心相续没有关系，他能意识到吗？让你回忆今

生的事情，你只能回忆去年、前年，或十几年前发生的自己所见、所闻、所感受过的

事情，别的却无法回忆。即使你的回忆力再强，也无法回忆我所经历的事情。若是你

能观察到他人的心相续，就是有神通了，那叫他心通。通过神通可以观察到他人的心

相续，可以觉察到他人正在感受的东西。但是，一般的情况下是不可能的。若是你说

这肯定不是他自己的前世，如果不是他的前世，肯定是另外一个人的心相续。若是能

这样回忆，那你回忆一下我小时候经历过的事情。若是不通过神通就能回忆，那就可

以了。

既然这样的心相续不是一个，而是两个，能够互相回忆。那么你为什么回忆

不到我小时候经历过的那些事情呢？为什么回忆不到我去年或前年经历过的一些事情

呢？现在没有别的答复，你只会说，我们两个不是一个心相续，而是两个心相续，所

以无法能够回忆。为什么你能回忆自己以前经历过的？因为这是一个心的相续，这个

心的连续是连续不断的，就像记录一样。在你的心的相续中，即在阿赖耶识中有记录，

现在你可以通过一些方法进行回忆。若是没有记录，根本无法回忆。

我的心相续中的这些记录，即我的阿赖耶识中存留的东西，你无法能够回忆，

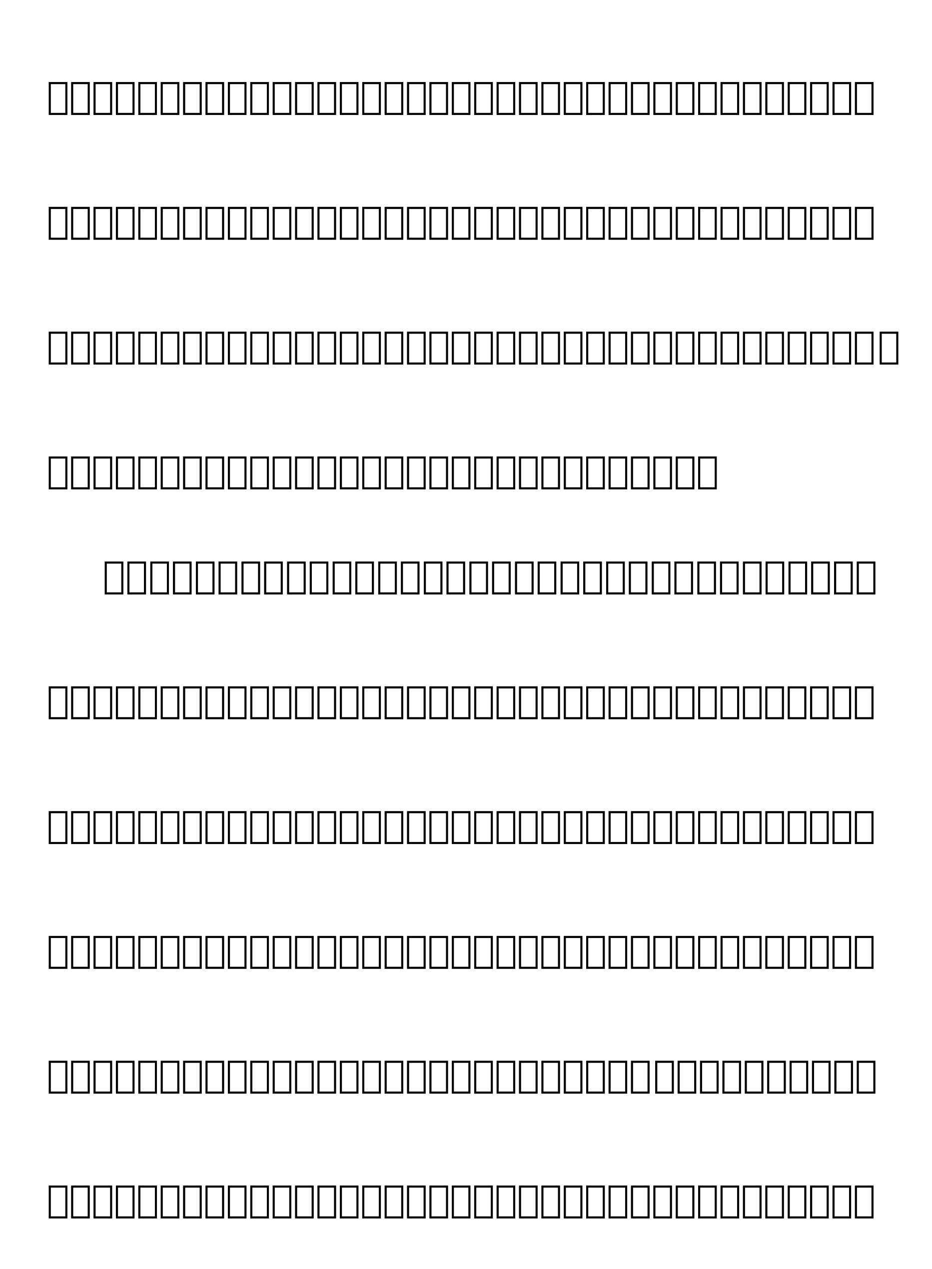
因为这不是你的心相续中的记录。所以，不是同一个心相续就不能回忆了。若是同一

个心相续，就是他本人的心相续。因为不是今生，所以肯定是前生或前世经历过的，

但是你前世的那个心相续和现在的心相续是同一个，而不是两个。肉身是旅馆，神识

是游客，到时候了，游客要走了，要离开旅馆了，死亡之时，是肉身与神识之间的告

别，这叫死。但灵魂是不毁灭、不死亡的，还要继续走。要明白什么叫死？神识的连



续并没有结束，仅仅是暂时地离开了这样的住处。

通过科学也可以证明有来世。以前给大家讲过，有一种死亡的方法叫安乐死，

在正常的情况下，用药的剂量是两针。为了研究人濒临死亡的状态，将药量减半，只

给受试者打一针，让他渐渐地死，将死之时，再将他从濒临死亡的状态中抢救过来。

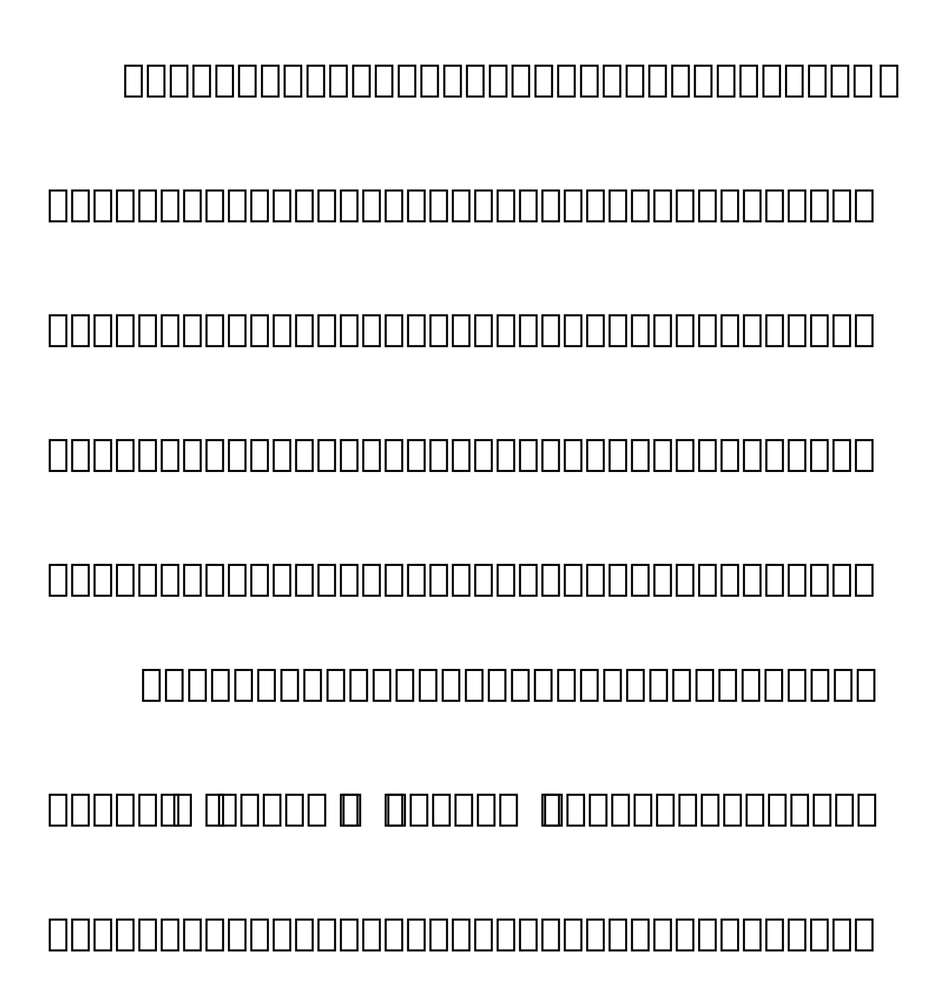
这时，他能说出很多景象和事情。他说出来的一些景象，根本不是现世中的；他说出

来的一些事情，也根本不是此生中发生的。这就是来世，或者是佛教里讲的中阴界。

还有很多实证，在这里没有讲那么多。我们也可以看一些书，如：《因果

轮回实录》、《世界奇闻录》、 佛不是迷信》 等这些书里写的内容都是实际发生

的，能证明轮回存在的故事、公案。在此处我们讲两个公案，第一个是白起的故事。



白起是战国时代秦国的名将，为秦王所重用。他攻取了七十余座城池，战

功赫赫，被封为武安君。在一次战役中，白起率兵用奇袭的计策打败了赵国的军队，

俘虏并残忍地活埋了四十万赵国的降兵。然而几年后，白起因为抗拒秦王的命令，被

免除封位，并且被逼自杀。白起死后，堕落了三恶道。

据《高僧传》记载：唐朝咸亨年间，道英法师住在京兆法海寺。一天，在

给饿鬼道中的众生施食时，秦庄襄王及其侍从都来了，秦王说道：“弟子生前罪恶太

重，堕落饿鬼道，已八十年未进饮食。”并且指着身边几个在座的饿鬼说：“这是白

起，那是王翦，都是因为生前杀人太多，一同在饿鬼道中受苦。”

在《群谈采余》一书中说：在吴山三茅观，有一次在打雷中，一条白蜈蚣

被击毙，蜈蚣有一尺多长，背上有“白起”二字。又据《感应汇编》中说：“泮潘从

先生的友人阮君，看见一个屠夫宰杀一只猪，猪皮上有“秦白起”三个字。

《夷坚志》中说：“江南民女陈氏，从来没读过书，根本不知道历史上的事

情，十七岁时患了重病，临死前突然对人说：‘我是战国时秦国的将军白起，生时杀

人数十万，在地狱里感受无量的痛苦，最近才得以投生做人，寿命也不超过二十岁

… … ’说完闭目而逝。白起，因为杀业太重了，刚开始下地狱，在地狱里感受无穷

的痛苦；最后托生为人的时候，寿命到十七岁就病死了。白起的转世，要么下地狱，

要么投生为饿鬼，要么投生为旁生，最后投生为人短命而死。这些都说明，人有六道

轮回。

这是历史上真实的记录，说明人有转世，而且不是人转人，畜牲转畜牲，

而是跟着业力走，有时候堕入恶趣，有时候投生善趣，不断地流转。这些事实摆在眼

前了，如果连这都不相信，那就没办法了。有些人不是通过观察、研究、判断而不相

信的，而是一点观察、研究都没有，一点都不了解，顺口就说“不相信”、“没有”、

“不存在”，这样的人都是不讲道理的人。若是你讲理的话，像白起这样的事实，你

怎么解释？你能如理地解释，算你聪明、有智慧。仔细研究这些故事或公案，说服力

特别强。若是再不明白、再不相信，真的就没办法了。

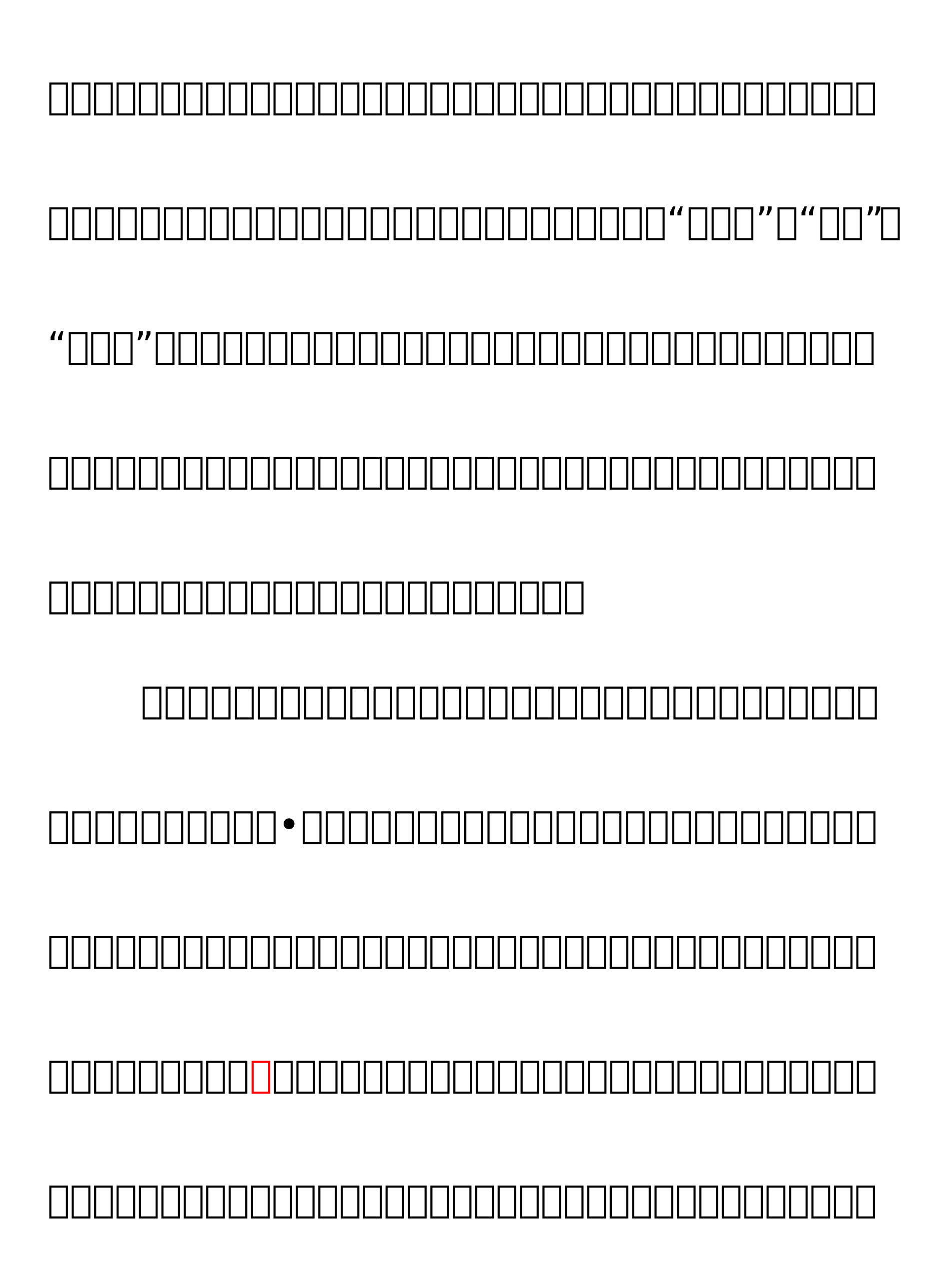
还有一个公案是回忆前世的，公历一九二六年，在印度新德里，诞生了一

个女孩子，名字叫项蒂•德芭，她在学会说话后，经常讲述自己前世住在马特拉城

（印度的另一个城市），家里开着商店，客人很多，生意特别火。父母刚开始以为她

有病，但是到医院检查，一切都很正常。一天，一个年轻人路过门前，小女孩见了就

抱住他，说是她前世丈夫的哥哥。客人确实是从马特拉城来的，而且他的弟媳确实是



在十多年前难产死去。客人大为惊讶，问小女孩前世丈夫、儿子的名字。小女孩说前

世丈夫名字叫娘拉什加布，孩子叫皮哈罗皮拉，与事实完全一致。因此客人与她的父

亲商量，邀请她所说的前世的丈夫与儿子来见一面。见面时，小女孩拉住“丈夫”与

两个“儿子”大哭。新德里科学院获悉后，专门成立了研究会调查此事，把小女孩接

到了马特拉城。

下了火车，小女孩认出了前来迎接的前世的妹妹等亲人。出站后她坐上了

马车，眼睛被蒙住，凭记忆指挥马车前进，竟也准确地到了前世的家。到家里后，她

特别熟悉，还说出地下藏有一箱金子，人们按她所说的地点，果然找到了一只箱子，

只是里面没有金子。“丈夫”承认金子被他找到后用完了。“丈夫”对记者说，小女

孩与他过去的妻子在性格、说话方式上都非常相似。

小女孩项蒂•德芭长大后，就读于印度大学，后来又在旁遮普大学读研究

生，毕业后任哲学讲师，在三十多岁时，尚能回忆前世，只是不似小时清晰。这件事

曾被广泛报道，轰动了印度。对于这种现象，除了用轮回转世来解释外，科学家们根

本无法做出令人信服的解释。

像这样的公案特别多，尤其在藏地，能回忆起前世的事例不计其数。比如

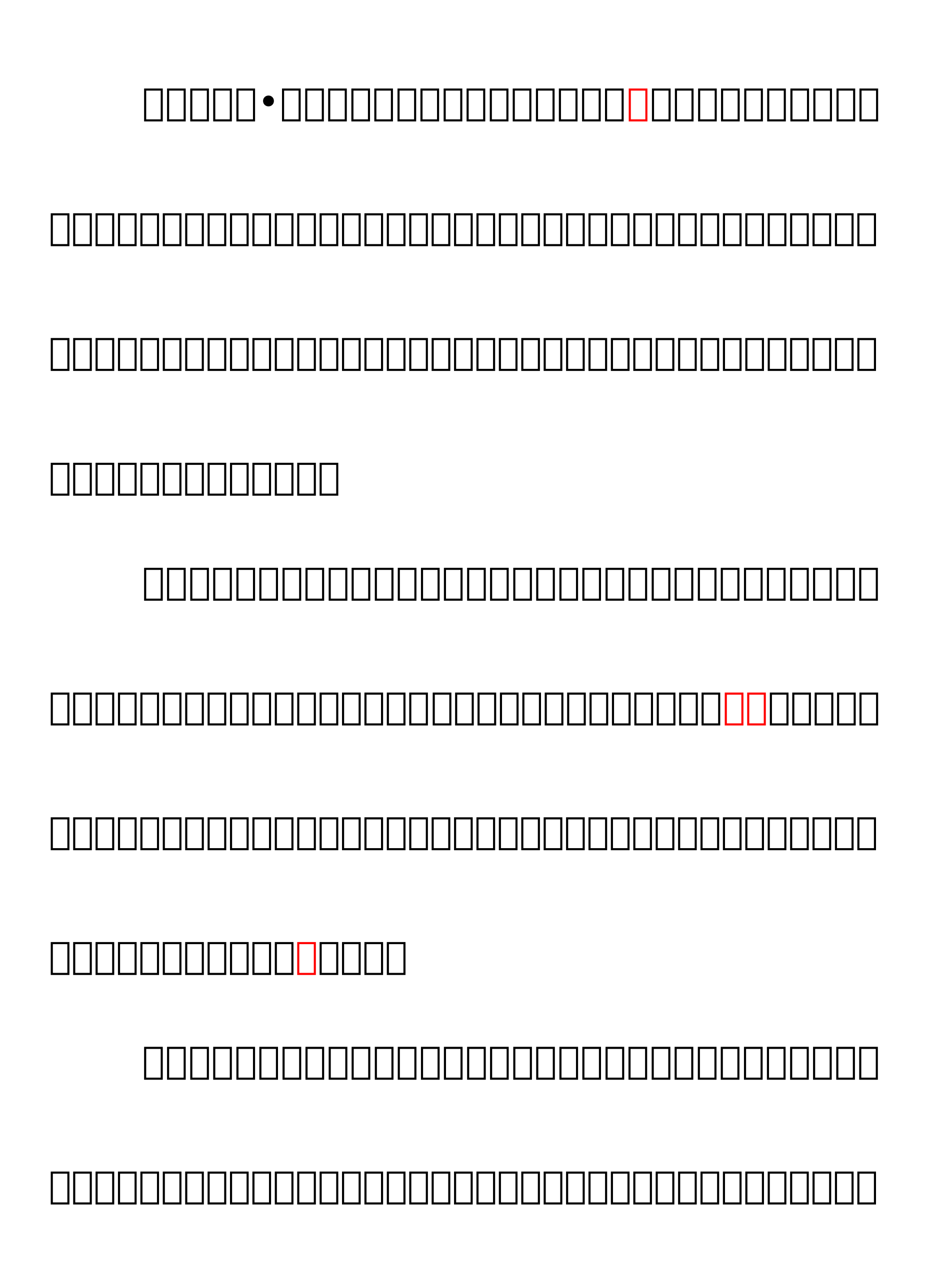
认定活佛及转世灵童时，让这些特别小，不会说话的小孩，去辨认他自己前世用过的

书、铃、杵等物品，他就能准确无误地辨认出来。这是很普遍的现象。在藏区普通人

当中，也有很多人能回忆起前世的。

我讲的这几个公案和科学上的一些实证，都是为了大家能够相信轮回。其

实，对我们自己来说根本用不着说这些例子，因为这是我们身边经常发生的很普遍的



事情——很多活佛都能回忆前世。能够回忆前世的不一定是个成就者，不一定是

有神通、神变的人，一般的普通人通过催眠也能回忆前世。这些实证，事实发生的，

如果不是轮回转世，该如何解释？通过科学能解释吗？通过这些先进的仪器能解释吗？

不能。这些就是轮回转世，都是轮回。

人有前世与来世，而且不是人再转生为人，也不是动物再转生为动物，这

是通过科学，通过实证证明的，说明有因果，证明有轮回。这些活生生的事实，我们

不得不心服口服，不得不相信。若是再不服，再不相信，那你就是个不讲道理的人，

就是犟，和驴、牛没有区别了，就要用棍棒打了，别的没办法。

轮回过患（二）

今天我们继续学习轮回过患。昨天讲了，众生在六道中被业力牵引，就像车轮滚

动般不停地流转，这叫轮回。六道轮回的过患主要是只有痛苦，没有安乐。贪嗔痴三

毒是轮回的因；变苦、行苦、苦苦，这三大根本苦是轮回的果，六道中的痛苦都离不

开这三苦。欲界、色界、无色界三界，这些花花绿绿的世界，也可以说是轮回的果。

在六道中轮回的过程中，只有痛苦，没有安乐。《毗奈耶经》中云：“不净粪

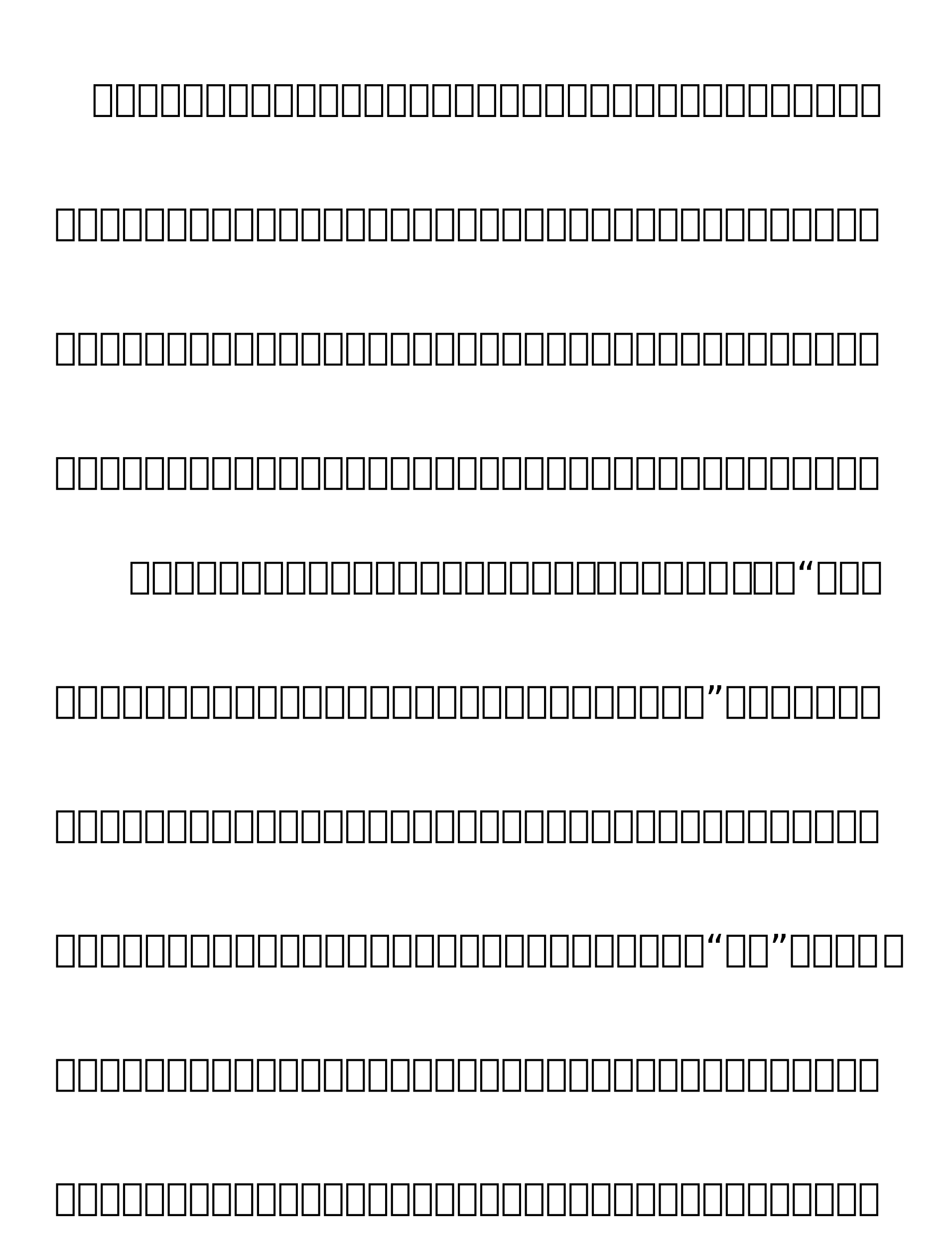
中无妙香，如是六趣无安乐，火坑之中无清凉，三有中亦无欢喜。”你在公共厕所里

能闻到香味吗？不可能。同样，在六趣中，六趣就是六道，六道中没有安乐；这里还

把六道比喻成火坑，把你放在火坑里，能感觉到清凉吗？不可能。“三有”就是三界，

在三界里不可能得到欢喜。我们要明白这个道理，深信这个道理，这样才能生起出离

心，才能断掉对世间的贪着。若只是在口头上说都是无常的，都是虚假的，就很难做



到。

要真正地断除对世间的贪着，就要明白轮回，就要明白轮回的过患。六道

轮回，犹如火坑，犹如罗刹洲。罗刹所在的地方叫罗刹洲。到了罗刹洲，罗刹一下子

就会把你吞掉，那里不可能有安乐。六道轮回又像毒蛇窝，就是毒蛇们居住的地方，

落到了那里，一下子就会中毒而死。那里也不能有安乐。佛用这些来比喻六道轮回，

一定要明白，六道轮回中只有痛苦，没有安乐。

大中观、大手印、大圆满，净土宗、禅宗、密宗，都是摆脱轮回、脱离痛

苦的方法，都是出世间的成佛的方法。但若是在相续中没有生起真实无伪的出离心，

修任何法都是轮回法、世间法，只能成为轮回的因，不能摆脱轮回。这是佛讲的，是

大德高僧们讲的。出离心是开启一切正法的钥匙，它非常重要。

出离心就是断除对世间的贪着，不被世间的琐事束缚、控制或牵引。没有

出离心，不能解脱，不能成佛。若是要生起出离心，主要靠学修轮回过患。要明白轮

回，明白轮回的过患，明白六道轮回对我们的危害，给我们带来的痛苦。只有深刻地

认识了轮回，深信这些道理，有了正确的因果观，才能生起出离心。生起出离心了，

才能真正开启正法之门，这是最主要、最根本、最基础的。

怎样才能真正地了解轮回？怎样才能真正地认识轮回？最好是通过禅定力

通过神通力自己亲自体会。通过认真地观修，功夫到了，就能感觉到、体会到。我们

现在再怎样讲，对你来说，都和没讲一样，你根本感觉不到，体会不到，就是因为你

的功夫不到。

这几天我们都要观修轮回过患。观修轮回过患，就是修禅定，也是一种参

禅。禅定的功夫到了，你自己就能深深地感觉到、体会到，就能对轮回生起定解，自

然地就能生起出离心了。在这个基础上，菩提心、般若空性智慧都能依次生起了，没

有一点难度。大家要下功夫，要用功！只是随便听一听，偶尔想一想，不可能生起定

解，要不断地参禅、观修，连续不断，最后才能进入状态。参禅与观修是一个意思。

现在社会上的很多人都不相信轮回，并且反驳轮回，但是他们说的话，他们依

靠的证据，都是无聊的、荒唐的。他们说：“因为我没看见，我感觉不到，我想象不

出来。”你没看见，没感觉到，没想到的，就不存在，就没有吗？

这不是一般的话题，你说“人死如灯灭”，与前面讲的断见派的讲法一样，

人的肉体像雪，神识就像雪面上狼的足迹，雪融化了，狼的足迹也融化了，消失了；

随着肉体的毁灭，神识也消失得无影无踪、一了百了了。你凭什么这么说？你有什么

证据？你有没有具足说服力的证据？如果有就拿出来，可是你拿不出来！

人类几千年的历史长河中，始终没有拿出具有说服力的证据。我为什么说

无聊、荒唐呢？你不能把自己没看到，没想到，无法想象的事物当成不存在！都说相

信科学，都说依靠科学能够解决存在的一切问题，但是很多问题却没有得到解决。这

是什么原因？如果科学是最究竟、最圆满的，那为什么人类心灵上存在的问题，在生

活中发生的很多事情都无法解决呢？

现在一些人都是一概而论，说什么“神话”、“幻觉”、“巧合”，哪有那

么多巧合？这不是糊弄自己吗？你这样说后果非常严重：第一、伤害自己。你这样一

概而论，认为是巧合，无法消除自己心灵上的疑惑，无法打开自己的心门。虽然你学

过很多知识，研究过很多事情，知识渊博，技术高超，但是你仍然烦恼、痛苦，无法

解脱。对你自己来说是非常严重的伤害。第二，伤害无有正见的迷茫众生。你是科学

家、大学者，对大众说这些无聊的言论，很多没有正见、没有主见、迷茫的人，会信

你，跟着你瞎说，他们会和你一样，无法打开心门，无法消除心灵上的疑惑，这样他

们永远不会有解脱烦恼、解脱痛苦的时候。你把你自己，甚至身边崇拜你的这些人，

都带入了这样一个出头无期的轮回里。

我们一说轮回，一说因果，有人就说是“神话”，你怎么知道是神话呀？佛

法广大奥妙，法门无边，你研究过吗？了解过吗？别说佛法无边，《大藏经》有一百

多卷，你一个个研究过、学习过吗？连《大藏经》都没有看过，根本不了解佛法，怎

么能这样判断呢？说佛法是神话，是迷信，你怎么知道是神话，你怎么知道是迷信呢？

什么叫神话？什么叫迷信？你应该先明白什么叫神话，什么叫迷信，然后去了解、核

实、比较，最后再做出判断，看看佛法到底是不是神话，是不是迷信。根本没有了解，

没有研究，就这样盲目地判断，那是疯子的行为，不是正常人的行为。

佛法无边，但要真正地了解和掌握佛法是非常难的。通达无碍，这叫佛法

孙悟空为什么没有逃出如来佛的手掌？是不是如来的手掌特别大，占满了整个虚空、

整个法界？不是，若是这样的话，那其他的物质、众生怎么存在啊？它的意思是说佛

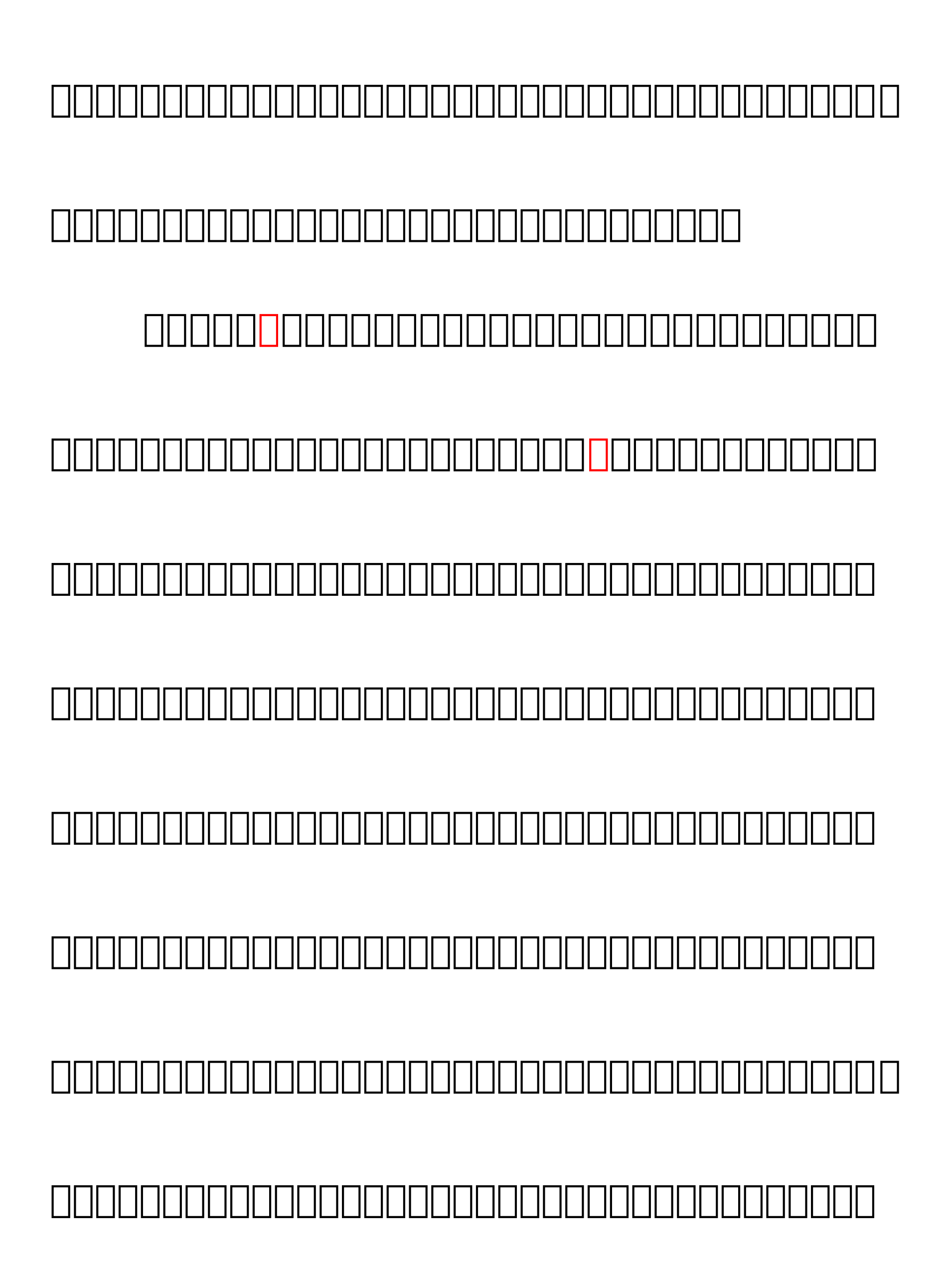
法无边，无论是属于轮回的，还是属于涅槃的，一切法都离不开佛法。即使世间的福

报再大，神通力再大，也离不开佛法。尽管孙悟空有特别大的神通和神变，但是也逃

不出如来佛的手掌，就是也逃不出佛法，离不开佛法的意思。不用说手掌，连手里的

一颗微尘都逃不出。佛法无边，以你的分别念，以你那点可怜的知识不可能分辨善恶，

不可能说明佛法。真的，我们这些凡夫，在佛面前，在大德高僧们面前，有时候像一



群不懂事的孩子，有时候像一群疯子。真可怜！

在佛面前，我们的思想、观点、知识、智慧，根本不成熟，所以说像一群

不懂事的小孩子；在佛面前，我们完全是愚痴的，颠倒的，所以说像一群疯子。所思

和所行总是背道而驰，想得到快乐，却不会种快乐的因；不愿意感受痛苦，却偏偏去

种痛苦的因。不经过思考、观察，在不了解、没有彻底明白的情况下，别瞎评价、瞎

判断，否则，会给自己带来严重的后果！

有些人说我们没有证据，怎么没有证据呢？其实，是你不明白佛法。若是

你明白了佛法，所发生的一切都是证明。一切都离不开无常，离不开缘起，离不开痛

苦，离不开空性，离不开无我，是你自己没有能力领悟、认识。这个证明有点太高深

了，你根本无法了解。其实，显现上的一切都在用事实证明佛法是真理。因为你没有

这么高的智慧，所以无法理解。

不过，即使你没有这么高的智慧，也没关系，你不是相信科学吗？那我就

站在科学的角度，向你证明轮回转世。其实这些对我们来说是没有必要的，是为了你

能够了解。美国温巴博士的催眠试验，用事实证明了轮回转世的实有。还有美国通过

安乐死的实验证明人有来世，即中阴身。昨天还讲了两个故事，一个是白起的故事，

一个是项蒂•德芭的公案。还有类似这样的故事或公案不计其数！不用说全世界，仅

仅在藏区，几百个、几千个例子都能拿出来。你不是相信所见所闻、亲自感受的吗？

这些都是我们身边的人，我们亲身接触过的这些人，亲眼看到的，亲耳听到的，亲自

感觉到的，事实证明了轮回、转世的存在。这些公案、事实，若不是轮回转世，是什

么？

我们是讲道理的，若是你有一个正确的、有说服力的证明，若是你能给我

解释，让我心服口服，我一定跟随你，向你投降，以后再也不相信轮回，再也不讲轮

回了。我身边的人里，就有这样轮回转世的，我可以给你带来，让他亲口给你讲，你

怎么解释？我要看看，你通过科学，或者其他的方式能否给我解释？你无法解释，只

会说这些是神话，是幻觉。这些都是事实，是人说的话，是一般的人、普通的人、我

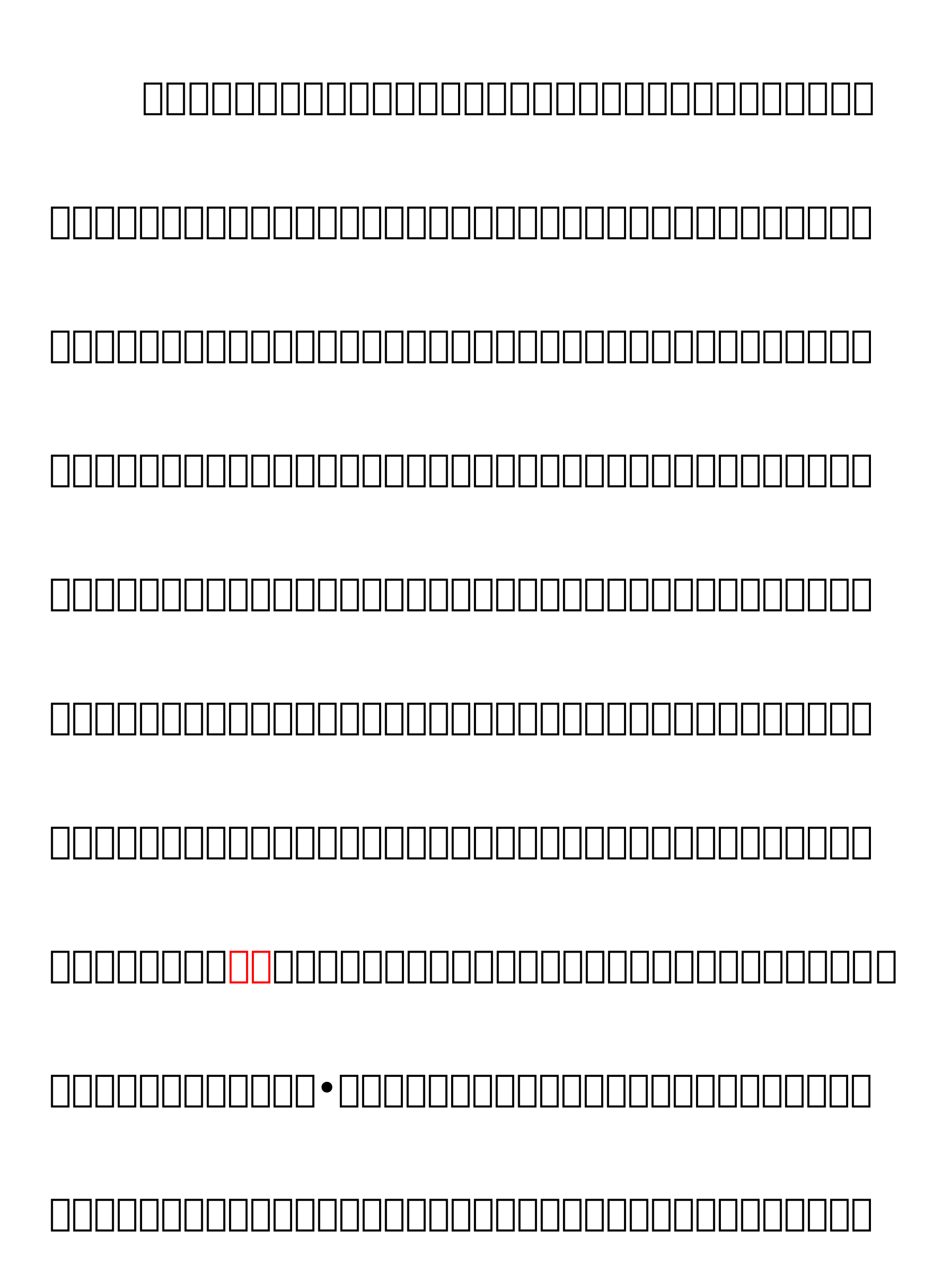
身边的人说的话，不是神话，不是幻觉。幻觉能回忆起过去事实存在的事情吗？而且

说得那么准。若是能，你给我幻觉一下，让我看看！若是幻觉的话，肯定是瞎说、胡

说，瞎说、胡说的内容肯定与实际不符。若是与实际相符了，就不是瞎说，不是胡说，

不是幻觉了。昨天讲的项蒂•德芭的故事，无论是地点还是人，连地下埋的金子，她

都回忆起来了，这些都是现实中存在的。你还认为是幻觉吗？哪有这样的幻觉？若是



你有这样的幻觉，就太灵了、太神了！

我没有讲太多的例子，只讲了两个公案，说服力够强的了。若是再不相信

你就是个不讲理的人，跟你没话说了，跟你说没有用了，你不是我说法的对境。我们

现在是在讲理，若是再不相信，你就是犟、顽固不化，和牛一样。牛犟极了，让它去

东边，它非要去西边。没有办法，跟这样的人说再多，讲再多的道理，也没有用。如

果你真是个智者，就应该好好地思维、观察，不能盲目判断，盲目下结论。

现在我还可以用佛法来真实证明六道轮回的存在。每个人都有心、神识，

这个心不是恒常的，是在刹那刹那当中生灭的。若是恒常的，那就和常见派的观点一

致了，这样有很大的过失。人有很多刹那心，有无数个刹那心，无数个刹那心的连续

形成了心的相续。我们经常讲相续，相续指的是心的相续，就是刹那心的连续不断。

刹那心是有生灭的，它是无因无缘而生，还是由因缘生的呢？若是无因无

缘而生，就和断见派的观点一样了。心若是能无因无缘地产生，那么事事都能无因无

缘产生。心可以无缘无故地产生，其他的为什么不能呢？都是一个道理。若是这些事

或物都能无因无缘地产生，那么所有的事、物或人，都能在同一时间、同一地方产生。

但这是不可能的，是违反真实情况，违反自然规律的。所以事物的产生要靠因缘。既

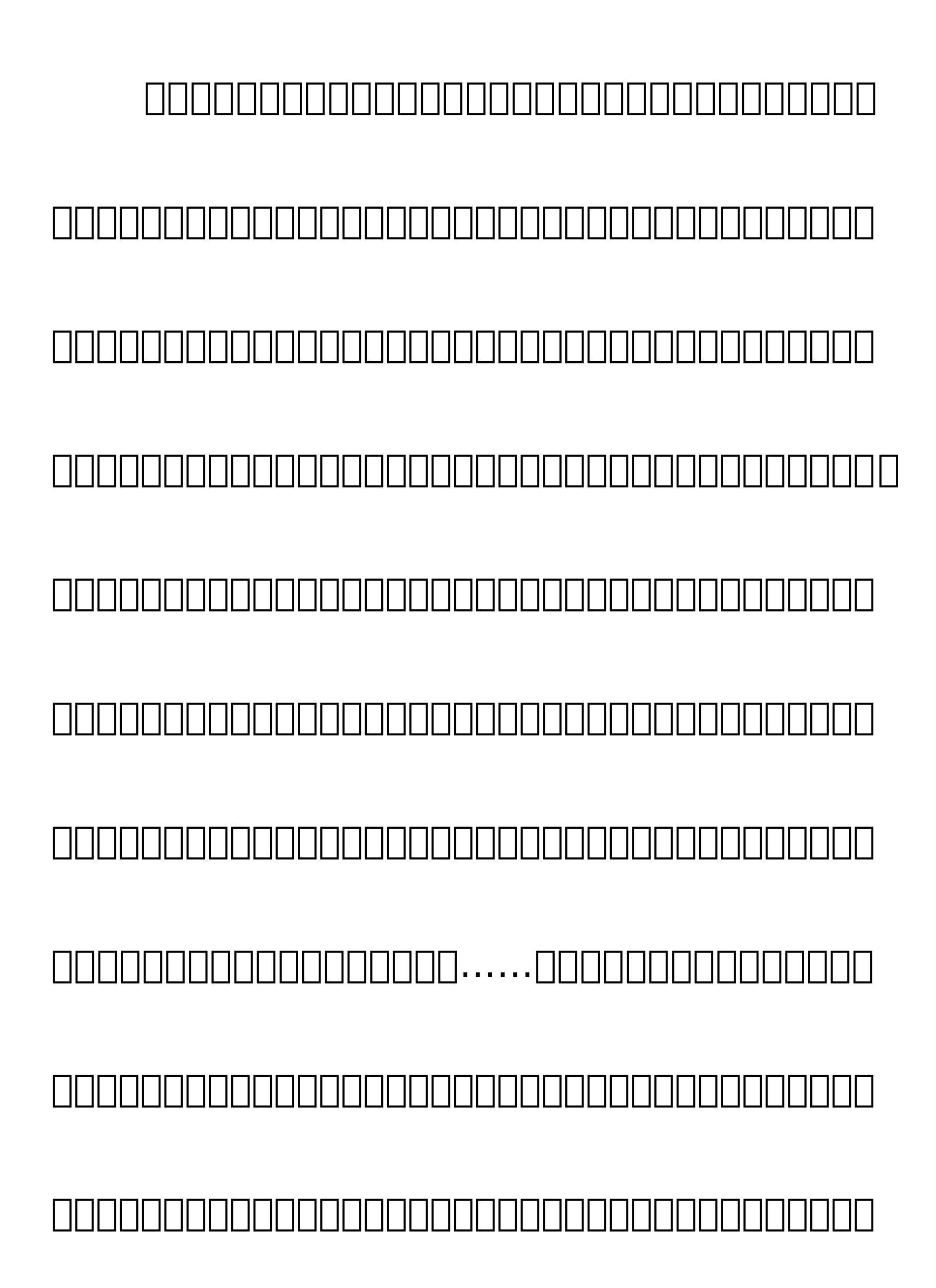
然是靠因缘，那么是靠物质，还是靠精神呢？如果要靠因和缘，就要靠这两个其中的

一个了。若是靠物质产生刹那心，那所有的物质都能产生心，柱子能产生心，石头能

产生心，墙也能产生心，房屋也能产生心……所有的物质都有心、都有神识了，

这是不可能的。精神和物质二者不是一个类型的，所以不能互相作为因，那么剩下的

就是精神，就是心了。心的产生也是靠其他的刹那心，前一个刹那心是后一个刹那心



的因缘，前一个刹那心具足产生后一个刹那心的因缘。这样，属于今生最后的那个刹

那心，产生的下一个刹那心就是来世。我们今生第一个刹那心，是靠前一个刹那心产

生的，前一个刹那心就是前世了。心一个接一个地产生，连续不断的过程，叫心的相

续，叫六道轮回。

昨天讲的，人死了是肉体（物质）和神识（精神）之间的告别。我们的肉

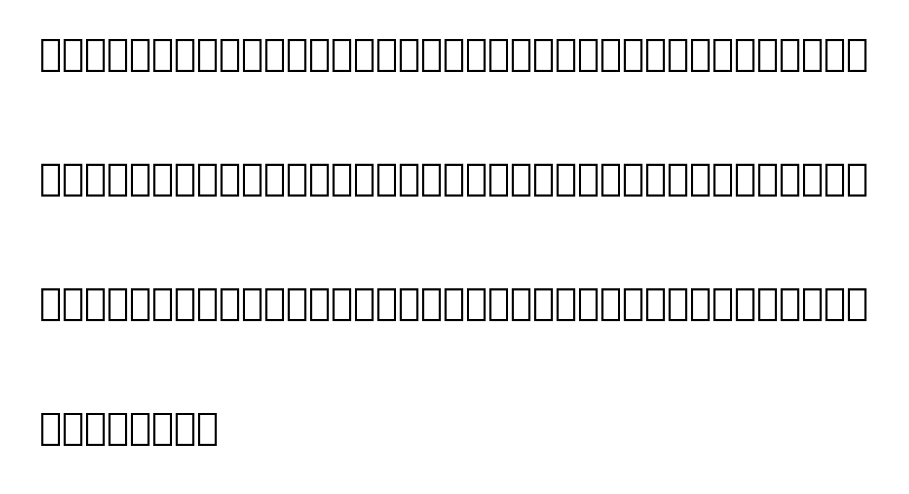
身或身体，就像是旅店；心或神识就像是游客或客人，它暂时居住在这里，完成任务

后就要走了，就要离开这个肉体了，跟这个肉体告别了，这叫死亡。呼吸停止了，脉

博停止了，意念停止了，神识就走了。还有更仔细的说明，但是逻辑太多了，今天不

给大家讲了，以后我们学中观或因明的时候，可以再仔细地分析。这是通过佛法，证

明轮回的存在。佛法里讲的任何道理都有教证和理证，这属于理证，教证是佛法里说



明轮回的讲述。理证主要是靠理的，教证主要是靠佛说的，没有别的。

佛说的很多都是我们无法能够衡量的。为什么？因为我们的境界、智慧比

不上佛，所以佛说的很多道理，我们无法能够领悟。但是我们通过修行，最后也能达

到最究竟、最圆满的境界。自己不知道、不明白、没有能力知道前世、来世的时候，

不能胡乱诽谤。佛讲五眼六通，五眼有天眼、法眼、慧眼和佛眼等。肉眼算什么？什

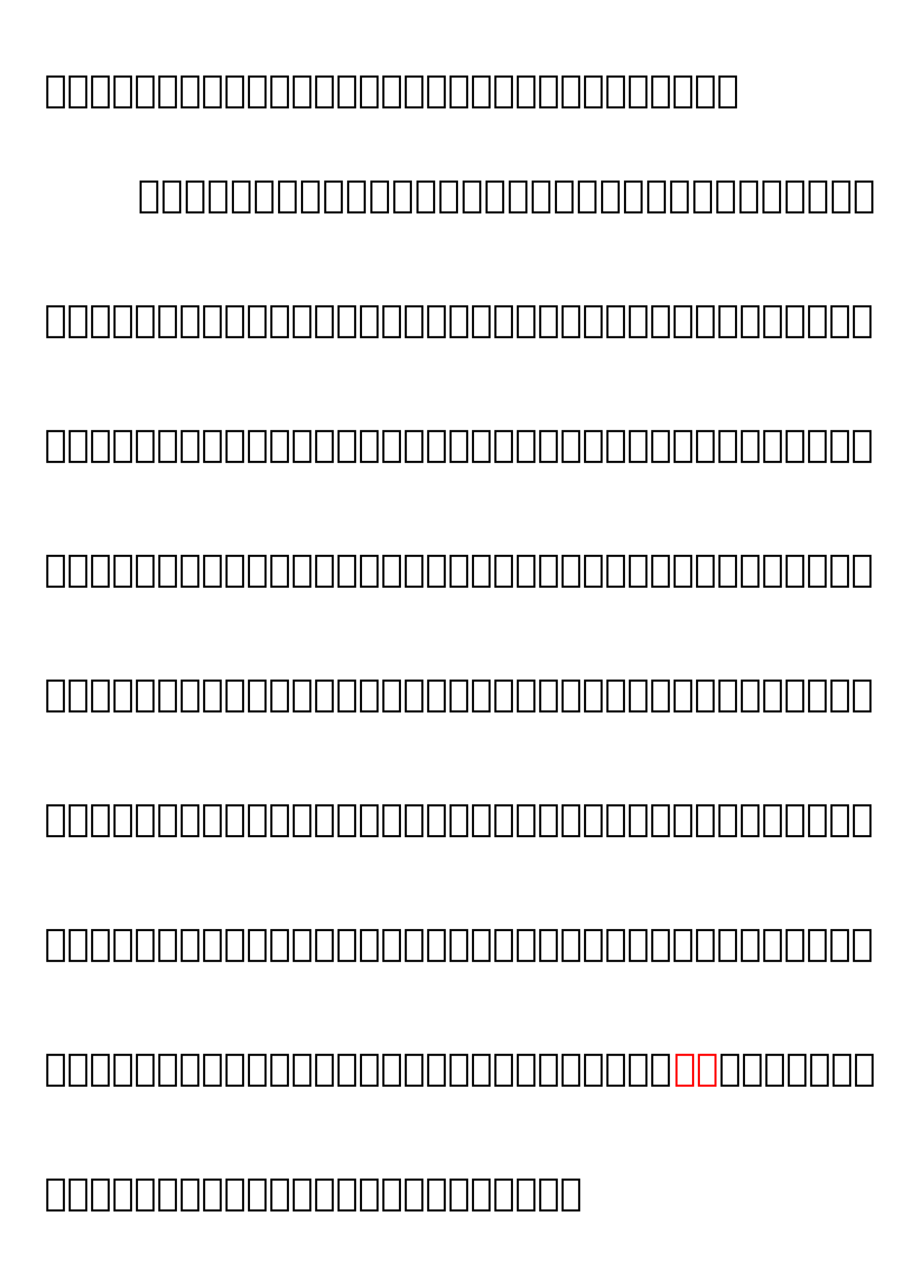
么也看不到。现在你只有肉眼，只能用肉眼看。就像自己手里只有一把破剑，这个破

剑无法砍断、捅破东西一样。人家有原子弹、氢弹等别的武器，你那把破剑还能算武

器、算兵器啊？人家还有六通：他心通、宿命通等，你有他心通吗？能看到他人的心

吗？你有宿命通吗？能知道前世吗？没有，真可怜！跟蚂蚁没有什么两样，还说这个

不对、那个错了的。还是少说两句吧，这样不会造业！



你现在什么也不明白，就闭上嘴别说话，你没有说话的权利。佛也讲了，不

要盲目地相信，佛也反对盲目地相信。佛说了：“不要因为崇拜我、信任我，而认为

我说的每一句话都是对的。因为崇拜我，或相信我，不去观察、思维我说的话，是错

误的。”佛讲的每一句话，都可以通过观察、研究、思维、分析，最后才能得出结论，

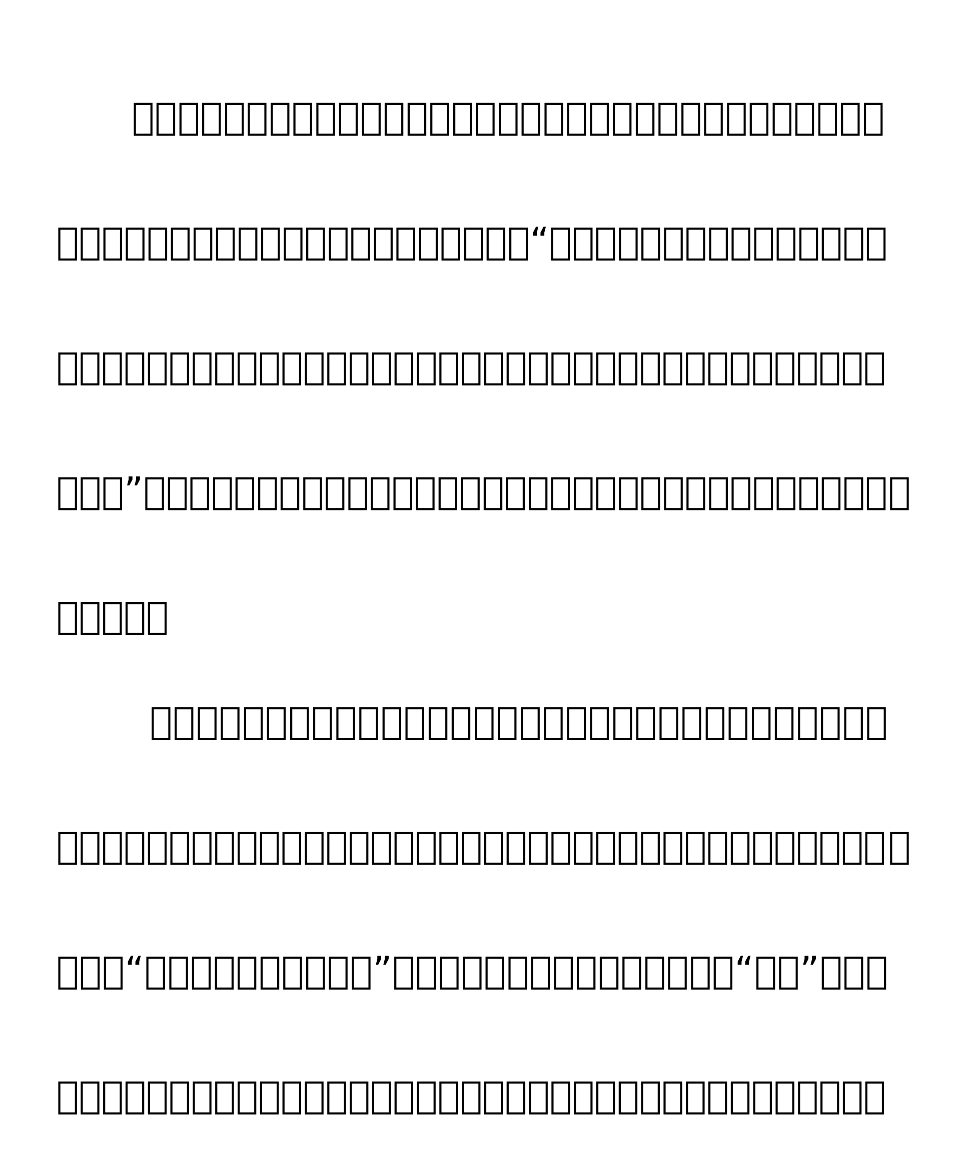
才是结果。

这两天我们讲了很多证明轮回实有的证据，大家真的要仔细观察、思维、

分析、研究，再得出结论，这样才能生起真正的正见。没有观察、思维、分析、研究，

就因为“是上师说的，是佛说的”而盲目地、糊里糊涂地相信，这是“迷信”。你越

分析，越思维，明白得会越多，了解得会越深，所感受到的、体会到的会越多。大家



最好能对轮回生起正见。什么叫正见？正见是正确的、无伪的见。见是不动的，是最

后的决定，最后的判断，任何时候都不动摇。若是动摇了，就不是见。这边有人一怀

疑：“轮回是不是没有啊？”有人就开始动心了：“也是，也对。是不是没有，是不

是不对啊？”这就不是见了。见是一心的，是坚定不移的。通过这两天的讲解，若是

大家认真地思维、观察，一定能得出结论，一定能对轮回生起正见。因为虽然我没有

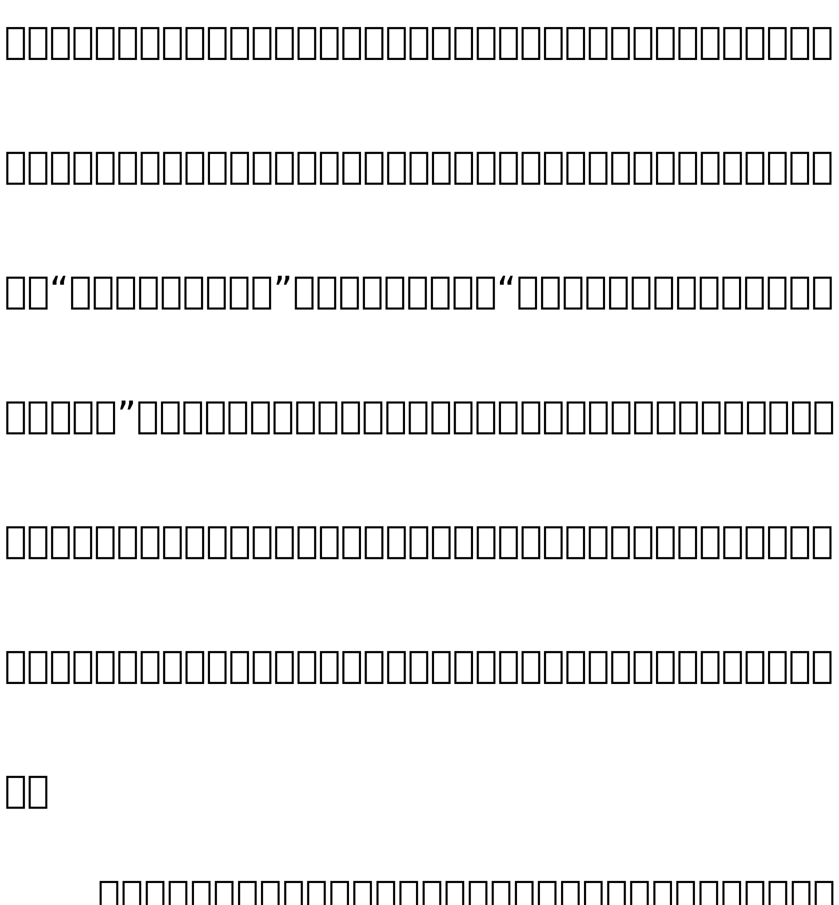
能力讲轮回、讲因果，但我完全依靠佛的教言、依靠上师的窍诀而讲，所以不会有错

的。

我们从无始劫以来到现在，一直糊涂，不能再糊涂了；一直迷茫，不能再

迷茫了；一直颠倒，不能再颠倒了。我不只一次地提醒大家，若是不听我的劝告，还

继续迷茫、继续颠倒，我也没办法。你就去六道轮回，去感受尽无穷无尽的痛苦吧！



即使贤劫千佛同时降临，也无法救度像你这种刚强难化的人。我是苦口婆心、用心良

苦，尽心尽力、问心无愧了，也无能为力了。若是你再不去研究，再不深信，再不好

好地修行，真就没办法了。这都是自己的过错，将来自己要承担严重果报的。

大家跋山涉水来到雪域，来到了朗措玛寺，来到我们的大圆满实修中心，

不能跟那些没有正见的人一样，不能跟那些盲修瞎炼的人一样。在此处能够闻到佛法，

能够遇到正法，有这么好的学佛修行的机缘和条件，这是宿世修来的福报，大家应该

珍惜，应该让自己与众不同，与那些盲修瞎炼的人，与那些没有正见的人完全不同。

相续中应该有正见、有智慧。有智慧的人生是快乐的人生，没有智慧的人生是痛苦的

人生！我们最好给自己创造一个快乐的人生！

轮回过患（三）

今天接着学习轮回过患。六道轮回只有痛苦没有安乐，要明白这些和我们有

非常大的关系。讲轮回、讲轮回的过患就是讲我们自己，讲我们的人生，如果没有意

识到这点，也不知道与自己有何种关系，那么学修轮回过患就没有意义了。我们正在

六道轮回中，若是再不抓紧时间，再不认真学修，还要继续轮回。

昨天讲的：“不净粪中无妙香，如是六趣无安乐。”佛成道以后转法轮，没有

别的目的，就是为了把成道的方法告诉众生。佛说：“我已经脱离痛苦了，若你们也

想脱离痛苦，就跟我走相同的道路，就能脱苦。”佛讲的第一句就是要认识苦，若是

认识不到苦，就不能生起脱苦的心。

佛教给我们的是脱离痛苦的方法，不是教我们神通、神变，更不是教我们怎

样搞世间八法。佛教化众生，让众生摆脱痛苦，说的第一句就是要认知痛苦，这是最

关键的。因为六道轮回像火坑，甚至比火坑还严重，若是你真正认识到了，还能在火

坑里久留吗？你有办法逃脱火坑了，还会一拖再拖吗？还会等一会儿，等明天吧？不

可能。你一定会全力以赴、不顾一切地让自己脱离火坑，一刹那也不会等。因为一方

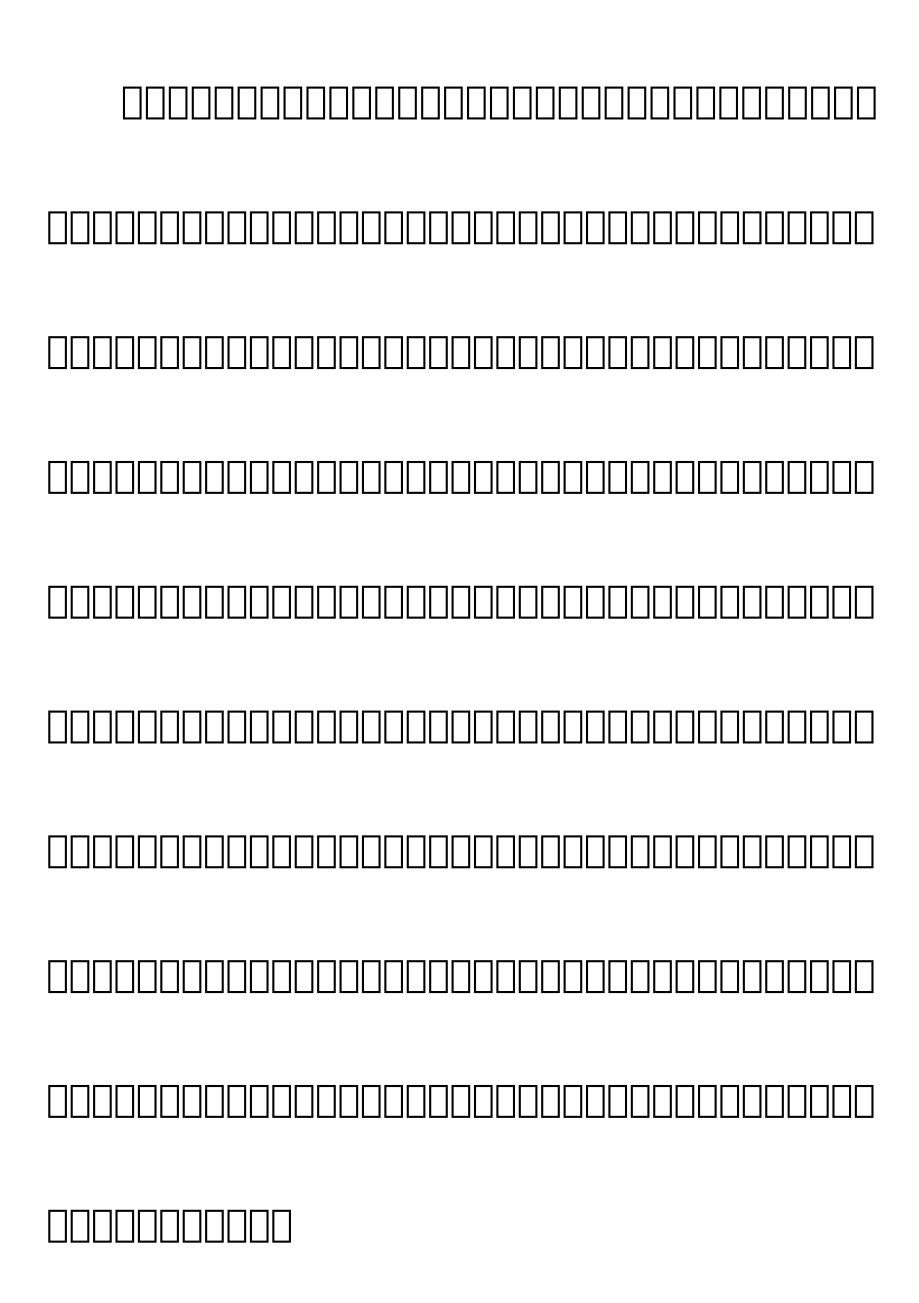
面你知道火坑里烫，忍受不了当下的苦；另一方面你知道在火坑里很快就会死去的，

你害怕死。你即使相信火坑的危害了，但是有没有深信轮回的危害？在轮回里你要感

受难以忍受的、无穷无尽的痛苦，不是仅几十分钟被烧焦的痛苦；在轮回里你失去的

不是一条生命，而是无数条生命。你没有明白，没有深信，所以你现在没有解脱的想

法；即使有，也不强烈。



佛第一次转法轮，讲的是四圣谛：苦、集、灭、道。首先讲苦，让大家认识

苦，这是成就的根本。若你真正意识到、认识到了苦，才会找苦的根、苦的原因。佛

其次讲的是苦的原因：集谛。找到了原因，接着就会去找出离的方法：道谛。最后脱

离轮回、脱离痛苦了，就是灭谛、寂灭。寂灭就是没有痛苦。这四谛是有程序、有次

第的，如果不按这个程序与次第修行，无法成就。

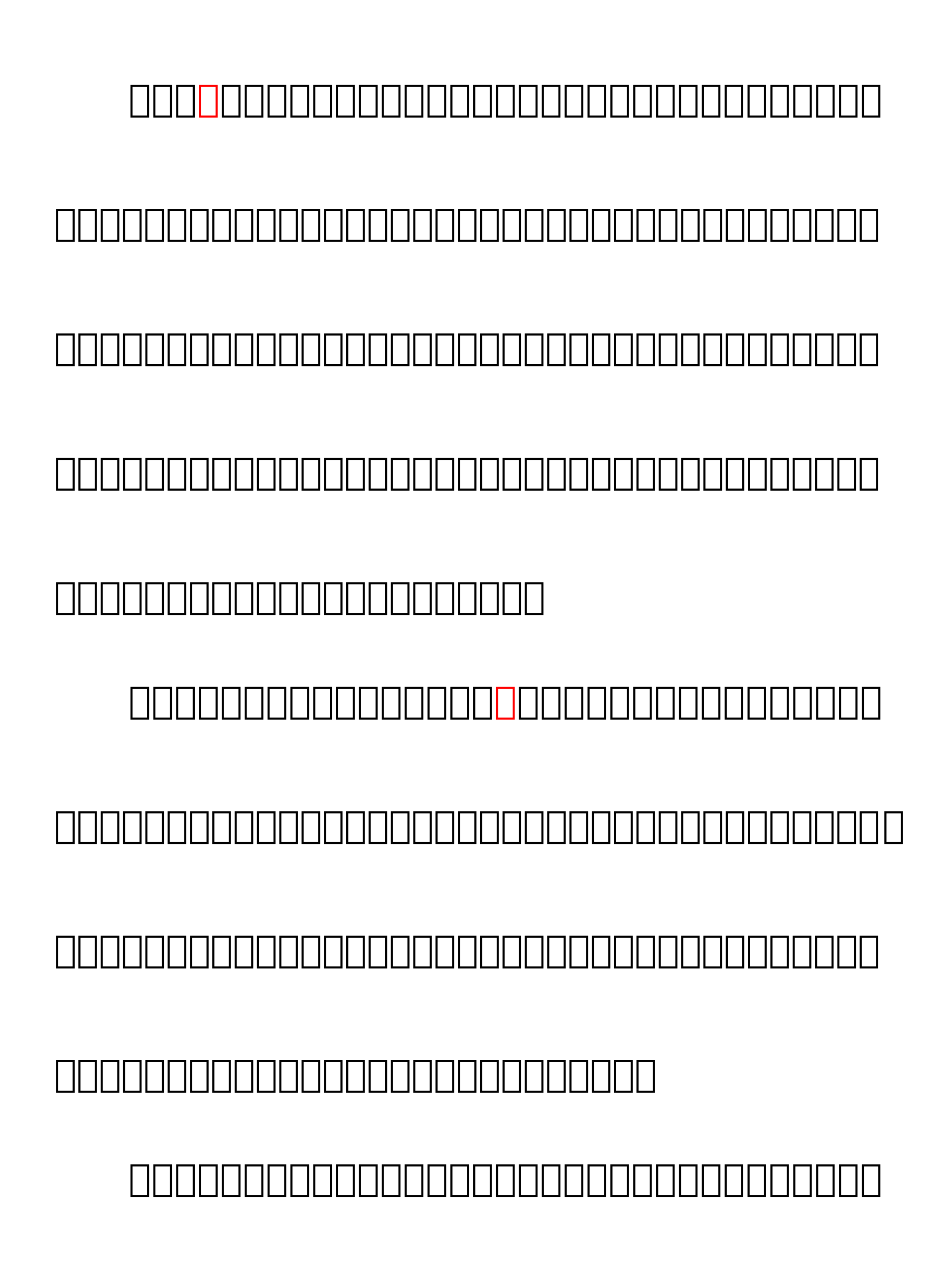
现在人学佛修行都不按程序和次第，就像无头的苍蝇一样，迷茫、散乱。我

们现在要明白，要了解，要知道的就是苦。我们在六道里轮回，若是不精进学修正法，

还要继续轮回，受尽痛苦。就如同关在瓶里的蜜蜂，向上飞是三善道，往下飞是三恶

道，飞来飞去，即使飞的再高，也逃不出轮回，离不开痛苦。

三有轮回，三有指的是三界：欲界、色界、无色界。色界和无色界属于天道



（天界），天道是六道里其中的一道，剩下的是欲界。欲界里也有天人，称为欲天界。

虽然欲天界属于欲界，但也属于天道。剩下的五道都属于欲界。阿修罗可以归天道，

也可以归人道，有时候也归畜生道。但是在这里它属于三善道。

天道、阿修罗道、人道、旁生道、饿鬼道、地狱道，三界众生划成六道。

六道里有痛苦，还是有安乐？应该仔细地观察、了解。地狱道和饿鬼道，我们通过自

力无法能够看到，也无法能够了解，但是我们可以通过佛的智慧，通过佛的教导去了

解、观察地狱道和饿鬼道。

六道的最底层是地狱。地狱有八热地狱、八寒地狱、近边地狱、孤独地狱，

共有十八层。十八层地狱是大概讲的，仔细地讲还有好多好多，因为众生的业力不可

思议，所以感召的地狱的痛苦也不可思议。在此处，佛为了度化众生，为了让众生生

起出离心，大概地讲了部分地狱的痛苦。

学修人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患，是生起厌离心、出离心唯

一的方法。厌离心、出离心就是不贪着世间。相续中生起厌离心了，是不是不能在世

间日常生活和工作了？不是的，生起厌离心了，虽然没有贪着，但是为了修行，为了

了缘，那时你一定会尽责任、尽义务的。消除业障、积累资粮要靠众生，不接触众生，

不接触社会，怎么能消除业障，怎么能积累资粮呢？接触社会，帮助人类，尤其帮助

周围的众生，可以说是为了了缘、了债，也可以说是为了消业积福。

出离心是一种勇敢的心，真正看破了、放下了，对世间没有贪恋的时候，心

里不会有恐惧，不会害怕，也绝不会逃避。现在你不明白这些道理，没有生起厌离心，

心里患得患失，有恐惧，就会逃避。

我以前给大家讲过，真正的出离心不是逃避心，而是勇敢的心，敢面对，敢承

担，敢了缘，敢了债。此处为什么要强调这些呢？因为很多人都理解错了，一说要生

起厌离心、出离心，就觉得什么也不能做，什么也不能要，什么也不允许，要离开社

会，远离世间。

断除、去掉心里的这些贪着、贪恋等污垢，是指清洁你的心灵，消除你心灵

上的这些障碍。对什么事情都是，我们在不明白、不了解的时候，会生起疑心，会生

起恐惧。真正明白、了解了以后，不会有疑惑，更不会有恐惧。事实上，没有生起出

离心的时候，会逃避，会放弃。真正生起了厌离心、出离心的时候，不会逃避，更不

会放弃。

以前也给大家讲，放下的时候，不用放弃一个人，不用放弃一件事，人人

都可以相处，事事都可以处理、接受。放弃是一种疑惑，是一种烦恼，是一种罪过；

放下是一种觉悟，是一种智慧，是一种解脱，是一种功德。

那么，要生起厌离心、出离心，唯一的方法就是修持四外加行，尤其是修持

轮回过患。现在我们从地狱开始了解轮回过患。今天讲十八层地狱。先了解八热地狱。

八热地狱是从复活地狱逐渐向下到无间地狱之间的部分，就像高楼大厦一样层层迭迭。

复活地狱在八热地狱的最顶层，无间地狱在八热地狱的最底层，中间是其他地狱。这

些地狱的地面与周围全部犹如打造的烧铁一般，一经落脚就没有丝毫的舒适感，在熊

熊烈火之中只会觉得火烧火燎，热到极点。

八热地狱里到处都是燃烧的铁板，山是烧红的铁山，水是烧红的铁汁。人类

众生不用到八热地狱，只要到八热地狱的附近就会被烧焦而死。但地狱的众生不会死，

因为业力，就要感受这种痛苦。比如，如果把人类众生扔在粪坑里，不用几分钟就死

了。而那些小含生在里面感受着痛苦，却不会死，这也是因为业力，它们与地狱众生

一样，就要在那里感受痛苦。为什么要打这个比喻呢？就是为了帮助大家了解地狱众

生为什么不会死。

第一，复活地狱。无量无数的地狱众生由业力所感，好似暴风雪般不约而同

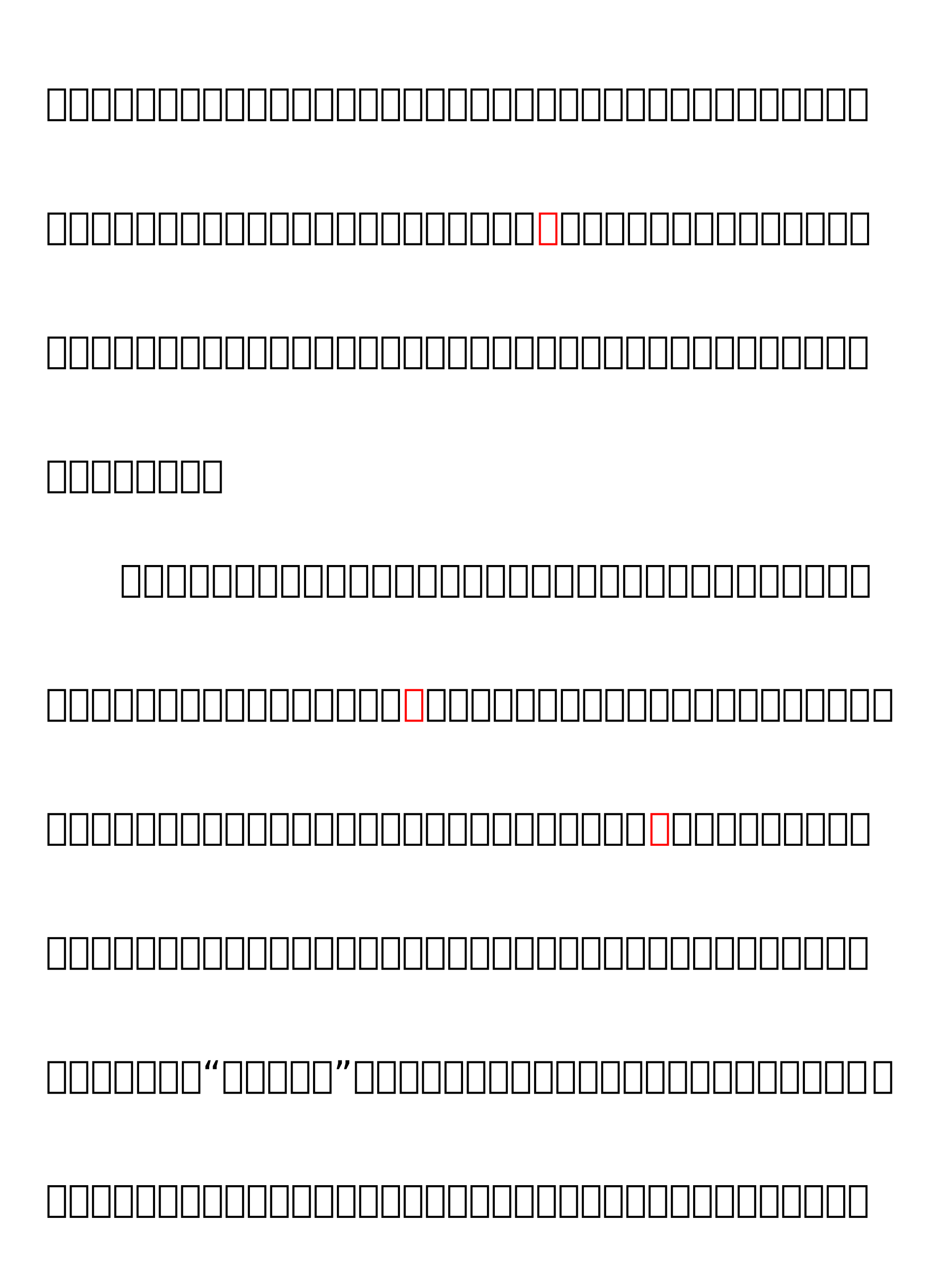
地聚集到烧铁地上火红的余烬中间。他们由于嗔恨心的引业而感召这样的同行等流果：

所有的众生如同见到不共戴天的仇敌一样，一见面，互相之间就生起嗔怒之心而奋力

斗争，手中握着由业力幻化的不可思议的兵器，打得你死我活，最后全部亡命。这个

时候从空中传来“愿你们复活”的声音，随即所有的众生死而复活，又互相残杀不休，

就这样再复活，再互相残杀，轮番交替，极其痛苦。这是生前以嗔恨心辱骂、殴打众



生的果报。现在有些人嗔恨心重，喜欢以牙还牙，能说几句恶语，心里就很舒服，很

心安理得，将来要在复活地狱里感受痛苦。

复活地狱的寿命量：人间五十年，是四大天王的一天，以这样的三十天为一

个月，十二个月为一年，四大天王所在天界的五百年，是复活地狱的一天，这样计算

复活地狱的三十天为一个月，十二个月为一年，复活地狱众生的寿命量为复活地狱的

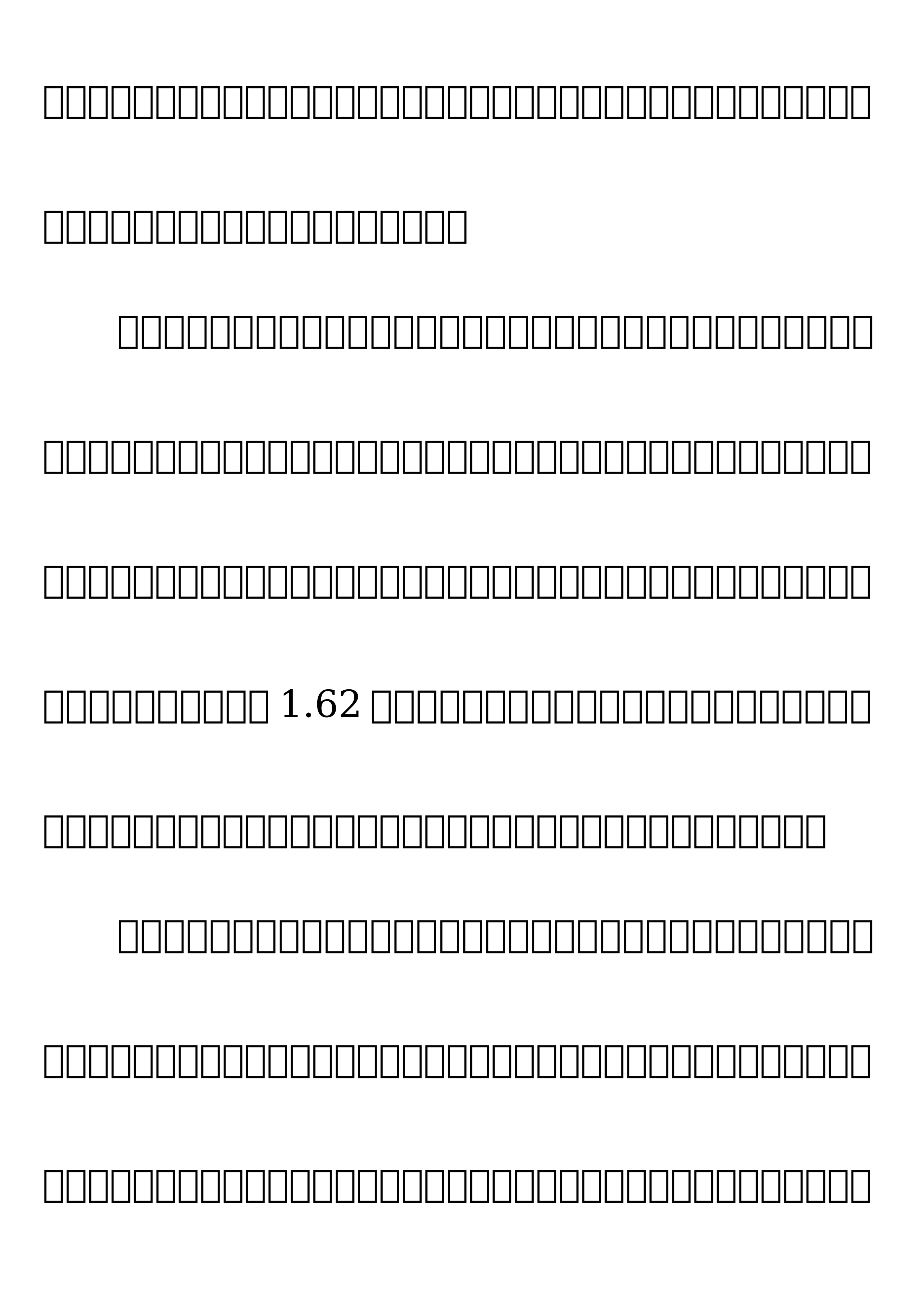
五百年。相当于人间的 1.62万亿年（一万六千二百亿年）。在八热地狱里，复

活地狱众生的寿命量是最短的，痛苦也是最轻的，其他地狱的痛苦就不用说了。

第二，黑绳地狱。阎罗狱卒们把形如柴烬的地狱众生带到炽热的铁地上，在

它们的身上用黑线划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的铁锯不停

地锯割，锯割完了，这些众生刚刚被锯开的部位马上又粘连在一起，就这样反反复复



地感受着剖割的痛苦。生前以嗔恨心伤害众生的心灵或身体，就要在黑绳地狱里感受

这样的痛苦。黑绳地狱的环境和前面的复活地狱的一样。地狱众生的身体又大又长，

皮肤特别黑、特别薄，忍受力特别的弱，这种痛苦能受得了吗?一说这些，有些人不

太相信，现在你可以不相信，将来感受这样痛苦的时候，就会相信了，那个时候也会

追悔莫及的，但是已经晚了。

黑绳地狱的寿命量：人间的一百年相当于三十三天的一天，三十三天的一千

年相当于黑绳地狱的一天，黑绳地狱的众生寿命量长达黑绳地狱的千年。这是讲大概

的，也许更长。

第三，众合地狱。数不胜数的地狱众生，被关在如整个大地般的铁臼内，狱

卒们挥舞着如须弥山般的铁锤捶打它们，也可以说铁锤犹如珠穆朗玛峰那么大。铁锤

举起来的时候，众生复活；铁锤落下去的时候，所有的众生哭哭啼啼，在无法想象的

气息分解的痛苦和万分恐怖的状态中死去。当阎罗狱卒们再次举起铁锤时，它们又复

活，又被打……如此循环地感受痛苦。这不是在吓唬你们，讲的是事实啊！不能

仅听一听，必须要对照自己，自己就快要成这样了，这样想，才会有甚深的感受。

此外也有这样的情形：在川谷中所有相对的山岭变成自己以前杀害的鹿子、

黄羊、山羊等动物的头像，它们的角尖燃火，并且角抵角而相斗。地狱的无量众生由

于业力所牵，来到了两座山中间，当两山互相碰撞时，这些众生全部被夹死，当山分

开时它们就又复活，恢复如初，又像前面一样不停地感受着众合等巨大的痛苦。这也

是以前以嗔恨心杀害众生的果报。

众合地狱众生的寿命量：人间二百年是夜摩天的一天，夜摩天的二千年是

众合地狱的一天，此地狱的众生自寿为众合地狱的两千年。

第四，号叫地狱。这一地狱的众生身陷无门的炽热铁屋内，倍受煎熬之苦，

想到从此无有解脱之时，不禁失声惨叫。号叫地狱众生的寿命量：人间四百年是兜率

天的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天，它们的寿命量长达号叫地狱的四千年。

第五，大号叫地狱。阎罗狱卒们手持许多令人毛骨悚然的兵器，将地狱的无

量众生驱赶到双重铁门的炽热铁室中，然后用铁锤等捶打它们。它们心里想，内外两

个门都是用铁水浇铸的，即使能逃脱内门，也逃不脱外门，于是声嘶力竭地大呼大叫。

此地狱众生的寿命量：人间八百年是化乐天的一天，化乐天的八千年是大号

叫地狱的一天，此地狱众生的寿量达大号叫地狱的八千年之久。

第六，烧热地狱。大如三千大千世界的铁器内装满了沸腾的铁水，地狱的无

量有情在里面遭受熬煮的痛苦。每当它们浮到水面时，阎罗狱卒们就用铁钩将它们钩

住，用铁锤捶打它们的头部，于是它们便昏迷不醒，此时已经全无苦受。当它们醒来

之后，便以为那是一种安乐。这些有情始终处于水深火热之中，苦不堪言。

寿命量，人间一千年六百年是他化自在天的一天，他化自在天的一万六千年

是烧热地狱的一天，此地狱众生自寿长达烧热地狱的一万六千年。

第七，极热地狱。在火势熊熊的铁屋里，阎罗狱卒们用火焰炽热的三尖铁矛

从此地狱众生的两足掌和肛门刺入，结果从双肩和头顶径直穿出，并且还用燃烧的铁

片在它们身外缠绕，这些有情就这样不停地反复感受痛苦。

寿命量，此地狱众生的寿命长达半个中劫，因此无法用人间的年数衡量。

第八，无间地狱。无间地狱的众生寿命量最长，痛苦也最大。其他八热地狱

的痛苦，在无间地狱里都要感受。周围有十六个近边地狱围绕的燃火的铁屋内，阎罗

狱卒将地狱的无量众生放到堆积如山、好似木炭般燃火的铁块中央，借助豹皮和虎皮

所制的皮火筒的风力，有情的身体与烈火燃成一体，感受极其强烈的痛苦，只能发出

凄惨号叫的声音，而身体却显露不出来。在远处看，就是一座燃烧的铁山，尽管里面

有无数众生，但是只能听到声音，却看不到它们。它们不断地萌生想要解脱的念头，

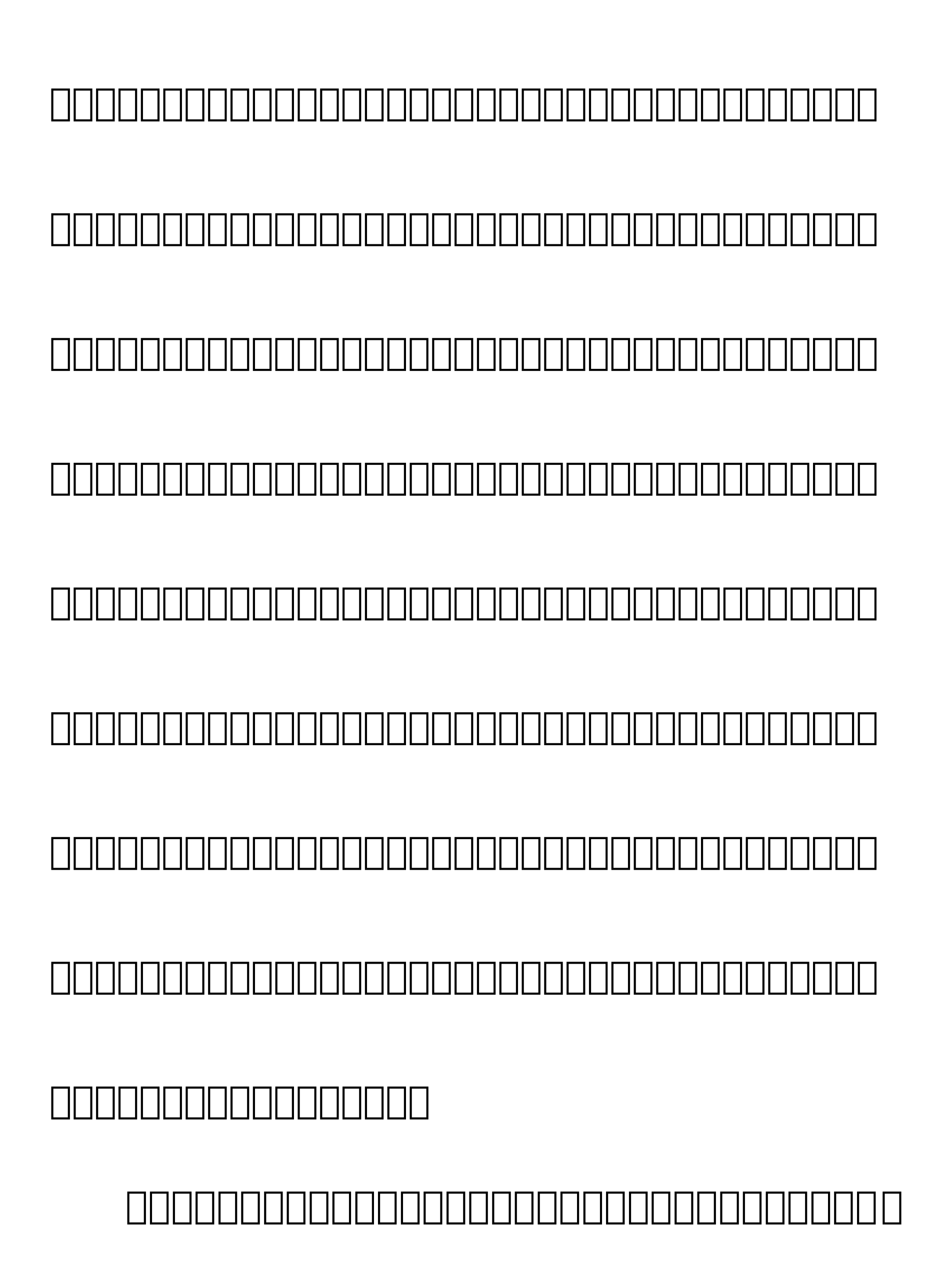
可是解脱之时却遥遥无期。有时候火门稍稍打开了一点，它们企图逃之夭夭，结果又

遭到狱卒们用铁弩、棍棒、铁锤子等一顿毒打，而且口中被灌注沸腾的铁水等，烧尽

所有的内脏，需要饱尝前七种地狱所有的痛苦。寿命量是一个中劫。由于再没有比这

更强烈的痛苦了，所以称为无间地狱。

造无间罪业的众生，或者进入密乘对金刚阿阇黎（金刚上师）生起邪见的人，



将投生到此地狱，而以其他业力绝不会转生于此。这里只讲无间地狱，没讲金刚地狱。

若是犯密乘戒，诽谤上师，对上师生起邪见，都要下金刚地狱，而不是下无间地狱。

金刚地狱比无间地狱还痛苦。

无间地狱的东南西北四方，各有煻煨坑、尸粪泥、利刃原、剑叶林地狱，每

一方四个，共计十六个地狱。东南、西南、西北、东北四个角上，各有一座铁柱山地

狱。

第一，煻煨坑地狱。无间地狱的众生，由于业力有所减轻而走出无间地狱之

门，这时它们看见远处有一片黑漆漆的凉荫或妙壕，满心欢喜疾步前往，结果却陷入

了剧烈燃烧的炭火坑里，被烧得骨肉焦烂，痛苦不堪。它也想跑回去，但是已经晚了；

等明白过来时，已经来不及了。同你们现在一样，等真正明白地狱苦的时候，已经来

不及了。这里的地狱众生要几百年、几千年不停地感受这种痛苦。

第二，从煻煨坑地狱解脱出来的有情，又看见远处有一条河流，因为在前

一大劫毁灭期间，一直身处火堆之中倍受煎熬，所以感到口干舌燥，渴到极点，一见

到水，不禁喜出望外，飞奔前去饮用。可是到了近前，哪里有什么水？结果陷入了充

满人尸、马尸、犬尸等腐烂尸体，臭气冲天、到处弥漫昆虫的污泥内，污泥淹没过头

顶，泥里很多具有锋利铁嘴的昆虫群起而上，竟相啄食，真是苦不堪言。这里的地狱

众生感受这种痛苦，不是一天两天，而是几百年、几千年。

第三，利刃原地狱。从尸粪泥地狱中解脱出来的有情，看到远处有一片赏心

悦目的青青草原，欣然前往，结果遇到的却是一片兵器所成的利刃原，整个大地长满

了形状如草一样锋利燃火的铁刺。右脚踏在上面右脚被戳穿，左脚踩下左脚被刺透，

当脚抬起时又恢复如初，再度踩踏之时又如前一样被穿透，痛苦难忍。

第四，剑叶林地狱。从前面的地狱中刚刚解脱出来，又看到远处一片舒心悦

意的苑林，兴高采烈地狂奔而去，哪有什么悦意的苑林啊？遇到的却是一片剑叶林，

只见铁树上生长着许许多多叶状的利剑，随风摆动，将这些众生碎尸万段，之后恢复

如初，又再度割截……它们就这样感受着被切割的痛苦。

第五，铁柱山地狱。这里是破坏戒律的出家人或行邪淫的有情转生的地方。

由于业力的牵引，它们来到阴森可怖的铁柱山前，这时听到山顶上有昔日苦苦爱恋的

友伴呼唤自己，于是便向山上攀登，结果身体被生长在铁树上的，朝向下方的树叶刺

穿，当爬到山顶的时候，哪里有自己爱恋的友伴啊？只有长着铁嘴的乌鸦、鹰鹫等飞

禽前来啄食它们的眼油。这时，又听到山脚下传来呼喊它们的声音，于是一如既往的

向山下奔去，所有的树叶又转向上方，从它们的胸前刺入，径直穿透后背。到了山脚

下时，令人万分恐怖的铁男、铁女早已等候在此，将它们拥抱入怀，又将它们的头颅

活活吞入口中，细嚼慢咽，并不时从嘴角两边流出白色的脑浆。它们感受着诸如此类

的异常痛苦。

八寒地狱处在中央与周围雪山、冰川的环抱中，到处是狂风四起，暴雪纷飞

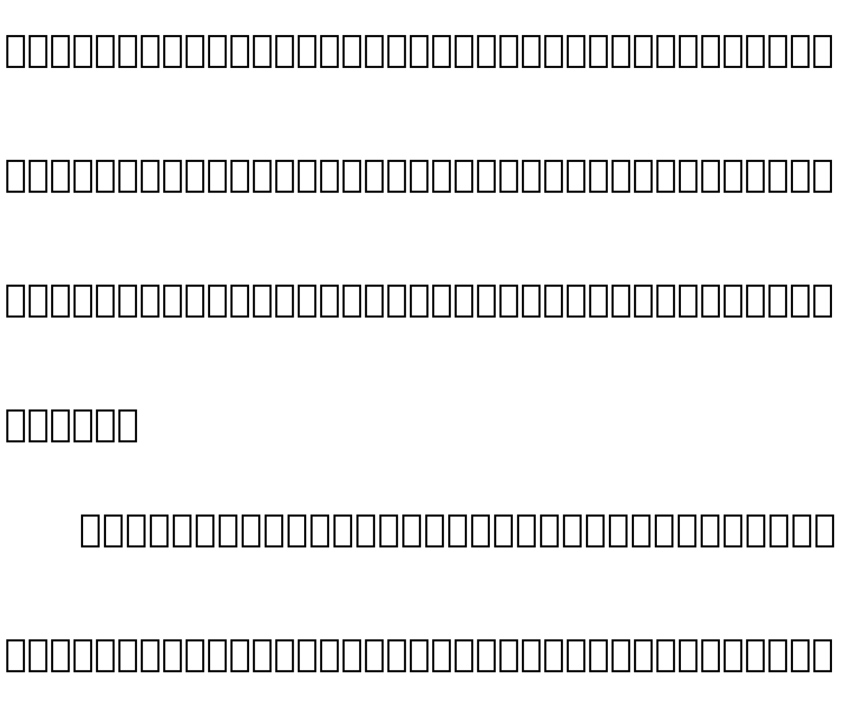
里面没有阳光或光线，到处是漆黑漆黑的世界。如果人类一到那个地方，立即就会被

冻死。但是八寒地狱的众生在业力没有穷尽之前是不会死的。居此地狱的众生在这种

外境中，赤身露体而遭受寒冻的苦难，身上不时长出水泡，由此称为具疱地狱；水泡

破裂，而形成疱疮伤口，由此称为疱裂地狱；有情难以忍耐寒冷的折磨，禁不住牙关

紧咬，由此称为紧牙地狱；有情不断发出呼寒叫冷的音声，由此称为阿啾啾地狱；有



情呼寒叫冷的声音已经间断，只能发出呼呼呼的长声叹息，由此称为曤曤婆地狱；有

情的皮肤冻成青色，裂成四瓣，由此称为裂如青莲花地狱；皮下之肉冻成红色，并冻

裂成八瓣，由此称为裂如红莲花地狱；更有甚者，冻成黑红色，裂成十六瓣，三十二

瓣或无数瓣，由此称为裂如大莲花地狱。冻裂的伤口中爬入许多铁嘴的昆虫咬噬着，

同时还要遭受寒冻之苦。因为有八种不同的痛苦，所以有八种名称，被称为八寒地狱。

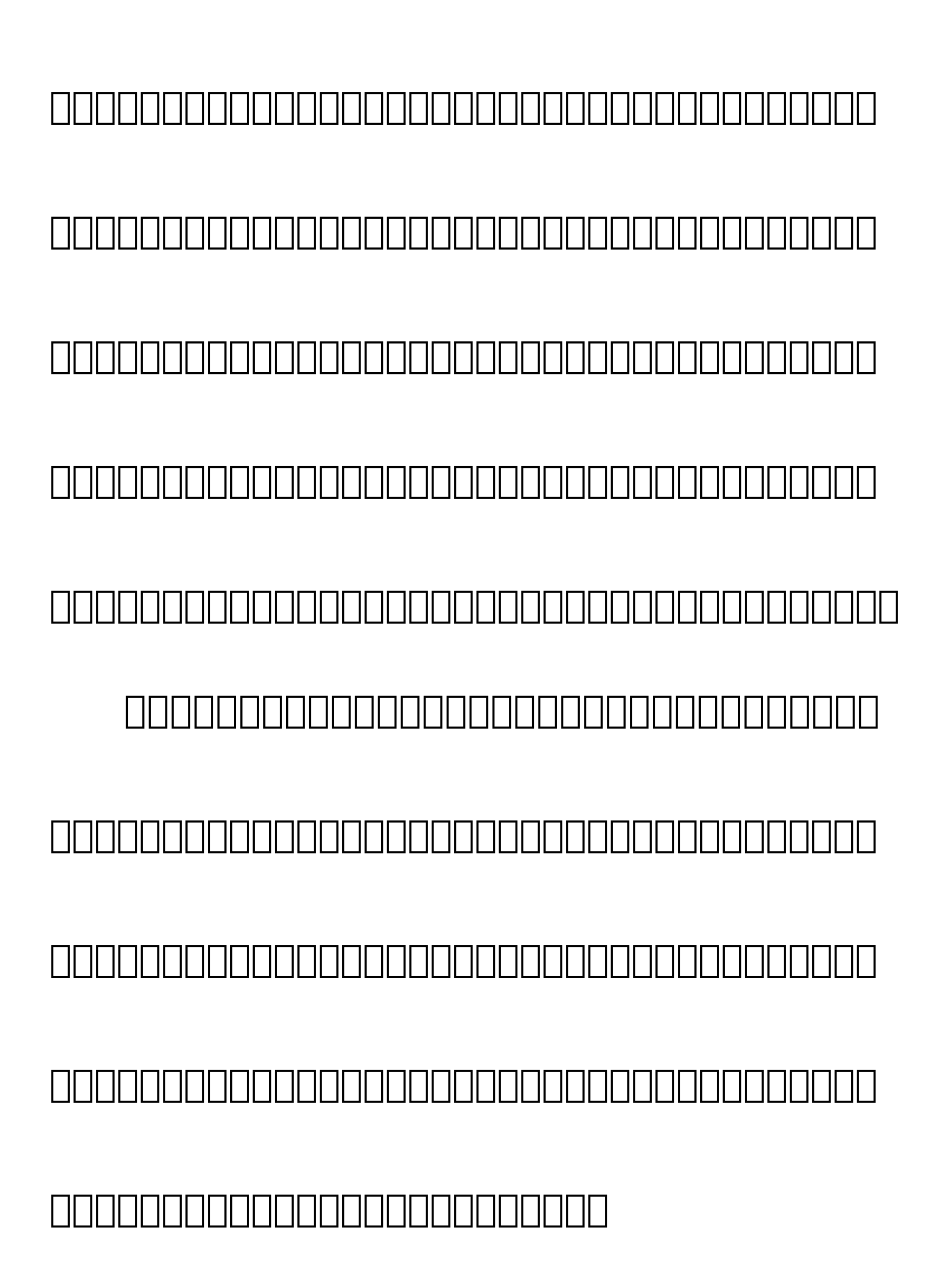
有些人心里会有这样的疑惑：地狱里烧红的铁地、铁屋，都是谁做的呢？不

用人来做，这是业力，是业力现前的结果。堕落地狱的业力成熟了，自然就会显现这

些景象，感受这些痛苦。生命是无常的，我们随时都会死亡，死了以后，很可能会堕

落地狱，因为在我们的相续中有很多以嗔恨心而造的恶业，这都是下地狱的因。大家

要这样想，才会有感受；如果没有感受，就不起作用了。



我们讲八热地狱时，如果你心里实在没有什么感觉，就拿火碰一下、烫一下

自己，或拿针稍微扎一下自己，再去观想的话，也许感受更深。现在这样讲，你根本

不知道，也没有什么感受。以前感受过的，但是现在忘了，想不起来了。拿针扎一下

自己，这种痛和地狱众生所感受的痛苦根本无法相比，但也许会对你有帮助。以前很

多大德高僧为了消业，跳到火坑里，拿刀、矛刺自己，把自己的胳膊、腿都断掉了。

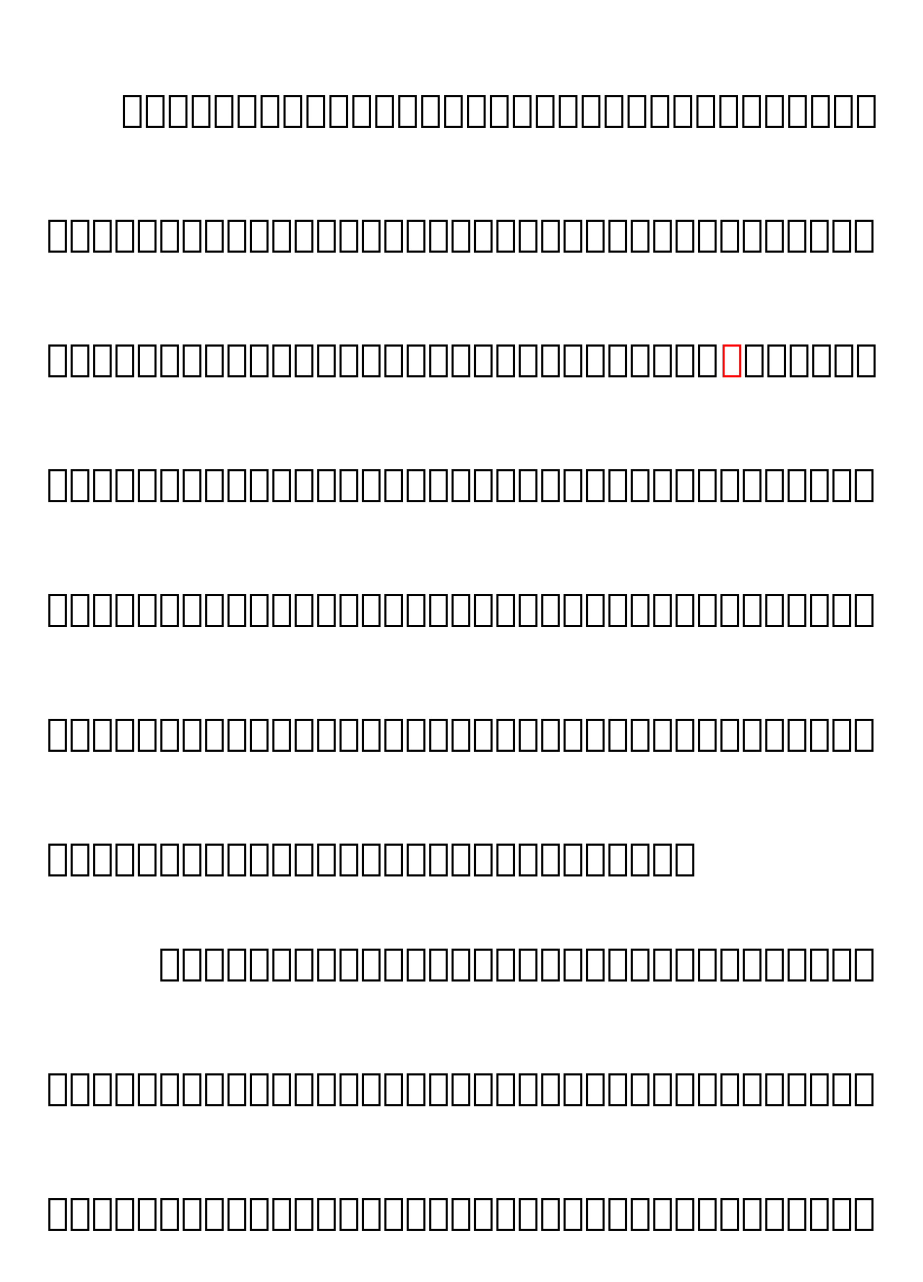
这些你可能做不到，也忍受不了。但是你可以将火点燃，然后离近一点，稍微碰一下

自己，或用针扎一下，掐一下自己，再去观修，也许感受会更深。

你实在感受不到八寒地狱的寒冷时，应该到外边，尤其是冬天，在狂风暴

雪的时候，裸体到冰雪中坐一会儿，坐几分钟、几十分钟、几个小时，也许能感受到

一些，应该这样做！现在科学讲的是试验，我们也应该做一下试验，体验一下，光讲



没有用，也许不起作用。

讲地狱众生痛苦的时候，有时候要把自己放在地狱众生的位置上，若自己是

那些众生，要感受那些痛苦的话，会怎么样？思考一下，感受一下，体会一下。要这

样深入观修，不能当故事听。

我们不是在讲故事，不是在讲他人，而是在讲我们自己，我们过去世中也感

受过这些痛苦，如果再不精进修行，以后还要感受这些痛苦，也许很快就要感受这些

痛苦了。这样观修，也许你心里会有一些异常的感受或觉受，也是必要的。心里有触

动了就行，无论是心情愉快，还是心情沮丧。就是要磨练这颗心，就要让它感受各种

各样的景象，心才会成熟。所以，不要总是听一些好听的，不要总是娇惯着它。这几

天我们一直在修轮回过患，这个时候你让心深深地去感受，去体会六道的痛苦，这也

是一种修行，也是一种成就的要素。但是要深入地换位思考。

轮回过患（四）

今天我们接着学习轮回过患。我们了解了轮回，知道了轮回的过患，才能生

起真正的出离心，才不会贪恋、贪着世间的这些琐事。昨天讲了，出离心是开启一切

法门的钥匙，要生起出离心，就要了解六道轮回，要深深地体会到轮回之苦，六道之

苦。

昨天讲的是地狱的痛苦，佛在《念住经》中讲，在这个虚空当中，有不可思议

的、各种各样的地狱。在这里佛只讲了十八层地狱，这是为了众生能够生起出离心大

致上讲的。其他地狱和十八层地狱差不多，那里的众生都要感受极大、难忍的痛苦。

昨天讲了十八层地狱中的八热地狱、八寒地狱、近边地狱中的很多痛苦，这

些痛苦苦不堪言，但也只是大概地形容，无法仔细、详细地描述。极乐世界的功德与

快乐也是，在《阿弥陀经》等佛经里也是大概地讲，难以仔细描述、形容，不可言喻，

但这些都是事实。其实地狱也好，极乐世界也好，可以说离我们很近，也可以说离我

们很远。对一个罪孽深重或福报具足的人来说非常近，就在眼前。只是目前你还没有

感觉到，没有真正地去体会而已。为什么说就在眼前？因为死亡无常，人随时都会死，

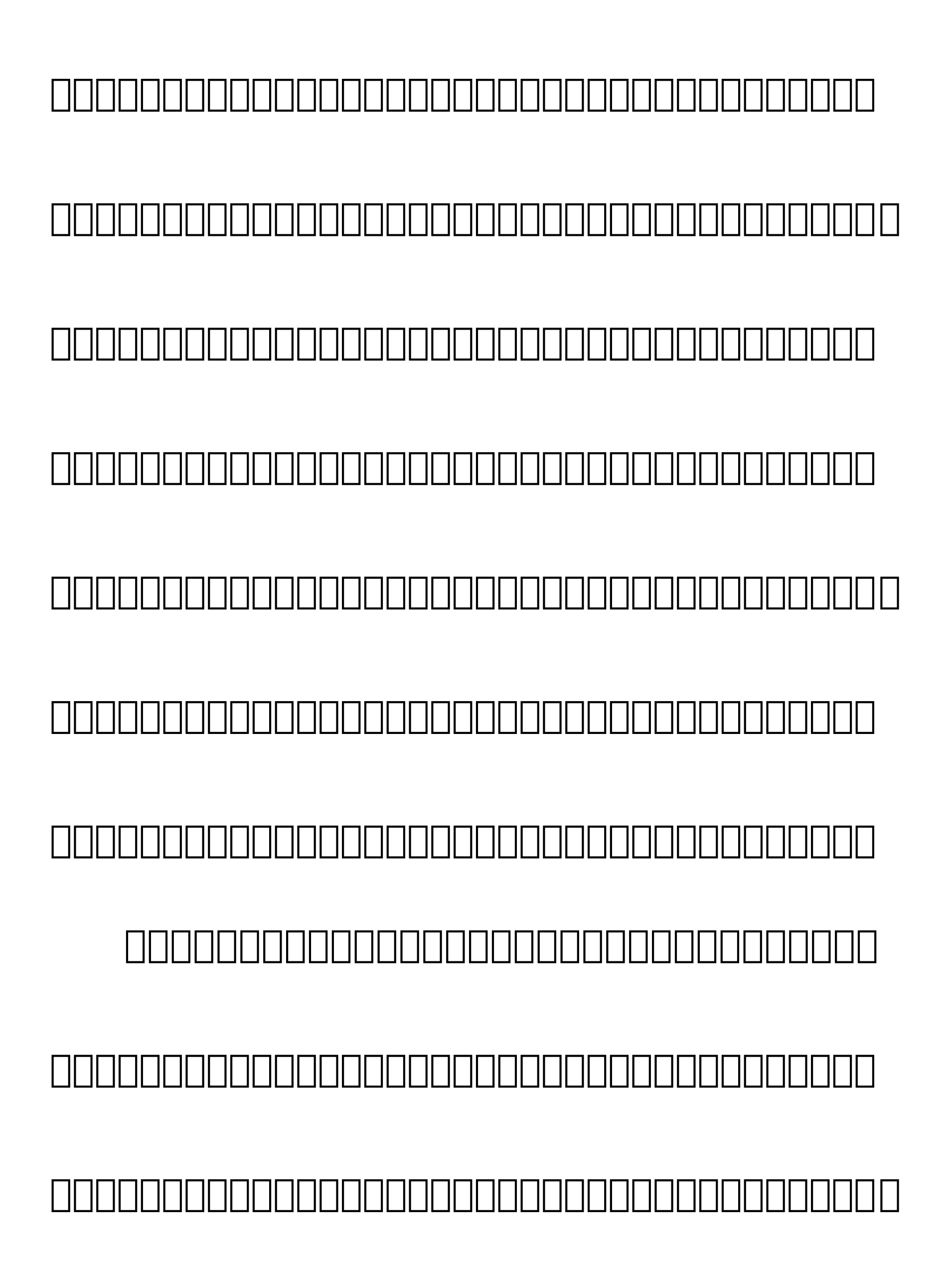
死了之后一瞬间就会下地狱或到极乐世界。无间罪及类似这样极其严重的恶业，都是

直接下无间地狱的因，不要经过中阴身，也不要经过阎罗王的审判，所以说非常近。

给大家讲的这些，不能当故事听，虽然看似讲的是其他的一些众生，或者他

们所感受的一些痛苦，但实际上讲的都是我们自己。因为我们以前也无数次地经历过

这些痛苦，我们不是没有下过地狱，也不是没有感受过这些痛苦，所以说讲的是我们。



而且我们若是不利用人身，不抓紧时间修持正法的话，我们很快还要下地狱，还要亲

身经历、感受这些痛苦。

以嗔恨心造的恶业，是下地狱的因。仔细地观察观察自相续，我们不是没有

嗔恨心，也不是没有以嗔恨心造过业。前几天还以嗔恨心造业了呢！前几年也以嗔恨

心造业了呢！几十年前就更不用说了，天天都以嗔恨心造业。在此生当中，我们以嗔

恨心造了那么多业，这样可以推测，过去世中也肯定以嗔恨心造过很多业。

莲花生大士讲，过去你是怎样的，就看你现在；以后你会怎么样，也看你现

在。过去你是怎样的，不要去问仙家，不要去问算命的，看你现在的状态就明白了，

就知道你过去世是什么样的，这是最标准的方法。以现在的自己，现世的状态去推测、

衡量，就知道自己的过去了。以后怎么样，也不要去问上师，去问其他人，就看你现

在的行为，以你自己现在的行为去推测、衡量你的未来。在今生今世，我们以嗔恨心

造过杀业等很多恶业，这说明过去世中也肯定以嗔恨心造过很多恶业。这样的话，在

我们的相续中、阿赖耶识中已经有种子了，已经有因缘了，很快就会发芽结果。到时

我们还要经历这些痛苦，也许过一会儿，明天，过几天，很快就到时候了。

无论是思维时，还是观修时，都要具体一点。本来讲的就是你、就是我，讲的

就是我们自己。所以，这些都要拿到自己的身上来，都用到自己身上，才会有感受。

在《亲友书》中讲：“于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，彼较地狱最微

苦。”假设一日当中，或者说在一小时当中，三百短矛同时刺入你的体内，每一天或

每一个小时都这样折磨你，这个痛苦是不是非常难忍，非常严重？自己也觉得非常痛

苦、残忍，你身边的这些众生也一定会这样觉得，肯定会说：“太痛苦了，太残忍了，

这是什么果报啊？”然而这个痛苦，都不能与地狱里最最微小的痛苦相比。

而我们快要堕入地狱了，快要感受这些痛苦了，不着急，不害怕吗？应该是

心急如焚，应该是提心吊胆，应该是惊恐万分！有没有这种急迫和恐惧的感受？如果

没有，你还是没有听明白，还是没有具体地修行。

我们学修轮回过患的时候，就是要在心里产生厌离心、恐惧心，这是必要的。

如果一点感觉都没有，一点触动都没有，就是闻法不如法，思维不如法，修行不如法。

虽然身在修法的行列中，但是心没有在佛法里，心相续与佛法分开了，在两条道路上

了。要是心相续和佛法在同一条道路上或是在同一条线上，不可能没有触动，不可能

没有感觉，不可能生不起厌离心，不可能生不起恐惧心。

该怕的不怕，不该怕的怕，平时总是提心吊胆的，一会儿怕这个，一会儿怕那

个，晚上睡觉都要把门窗关好，怕鬼神进来。你把那个破门关上了，就能挡住鬼神啊？

晚上不敢出去，还要找个伴儿。你找个伴儿就能解决问题了？不要说找一个伴儿，找

一千个人陪你走也没用，这都是幼稚的想法。不该恐惧的恐惧，不该害怕的害怕，该

恐惧的时候不恐惧，该害怕的时候不害怕。

讲地狱都像与自己无关一样，都心不在焉、若无其事的……你很快就要感

受这些痛苦了，到那个时候看看你有没有事，到那个时候你不可能不害怕，不可能不

后悔，不可能不着急。可是晚了，一切都晚了！业力现前的时候像洪水一样，根本挡

不住，再后悔也没有用，再着急也没有用，再害怕也没有用！若是有智慧，应该提前

准备，提前防卫，洪水来了也不怕，已经准备好了；死了也不怕，已经有把握往生西

方极乐世界了。

今天讲孤独地狱。孤独地狱的众生没有固定的住所，没有固定的痛苦，也没

有固定的寿命量。寿命量有短有长，短的几天、几个月，长的是几百年、几千年。没

有固定的住处，有的夹在山崖间，有的冻在冰块里，有的住在沸腾的水中，有的烧在

烈火内，肢体被千剁万割，受尽难以忍受的痛苦。山崖里的众生感觉自己被夹在山崖

里，根本无法动弹，没有自由，还要感受饥渴等痛苦。有时候我们砍树、锯树的时候，

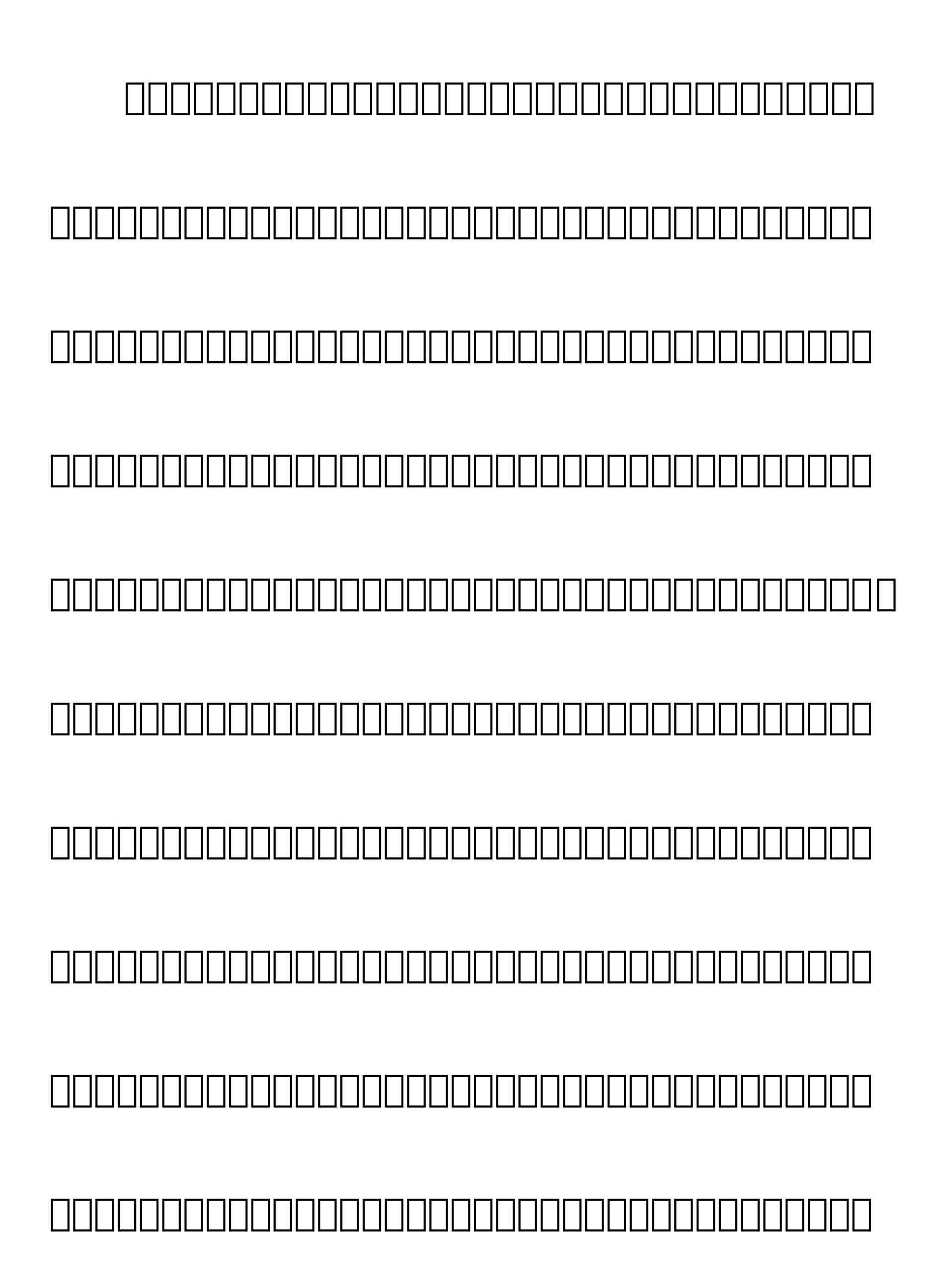
孤独地狱的众生会认为那个树是自己，是自己被砍断、被割开了，而感受着极大难忍

的痛苦。有时候它们认为那个门是自己，我们开门、关门的时候，它们就认为自己的

肚子被割开了，又被合上了。尤其我们用力开门、敲门的时候，它们觉得自己在连续

感受这种痛苦，始终处在恐惧的状态中，一刹那也得不到安宁。有时候我们烧水的时

候，它们认为那个水是自己，自己被烧开了；有时候我们在炉子里点火的时候，它们



认为那个炉子就是自己，肚子被点着了，内脏烧着了、烧焦了、烧坏了。我们捆东西

的时候，它们觉得绳子是自己，我们把绳子卷起来的时候，它们认为自己的身子被卷

起来了；我们用绳子捆东西的时候，它们认为是自己在那边被拉了。有时它们认为建

筑里的这些柱子是自己，它们因承载着庞大的建筑物而极其痛苦。

这都是大概讲的，痛苦有各种各样的。孤独地狱的众生为什么要感受这些痛

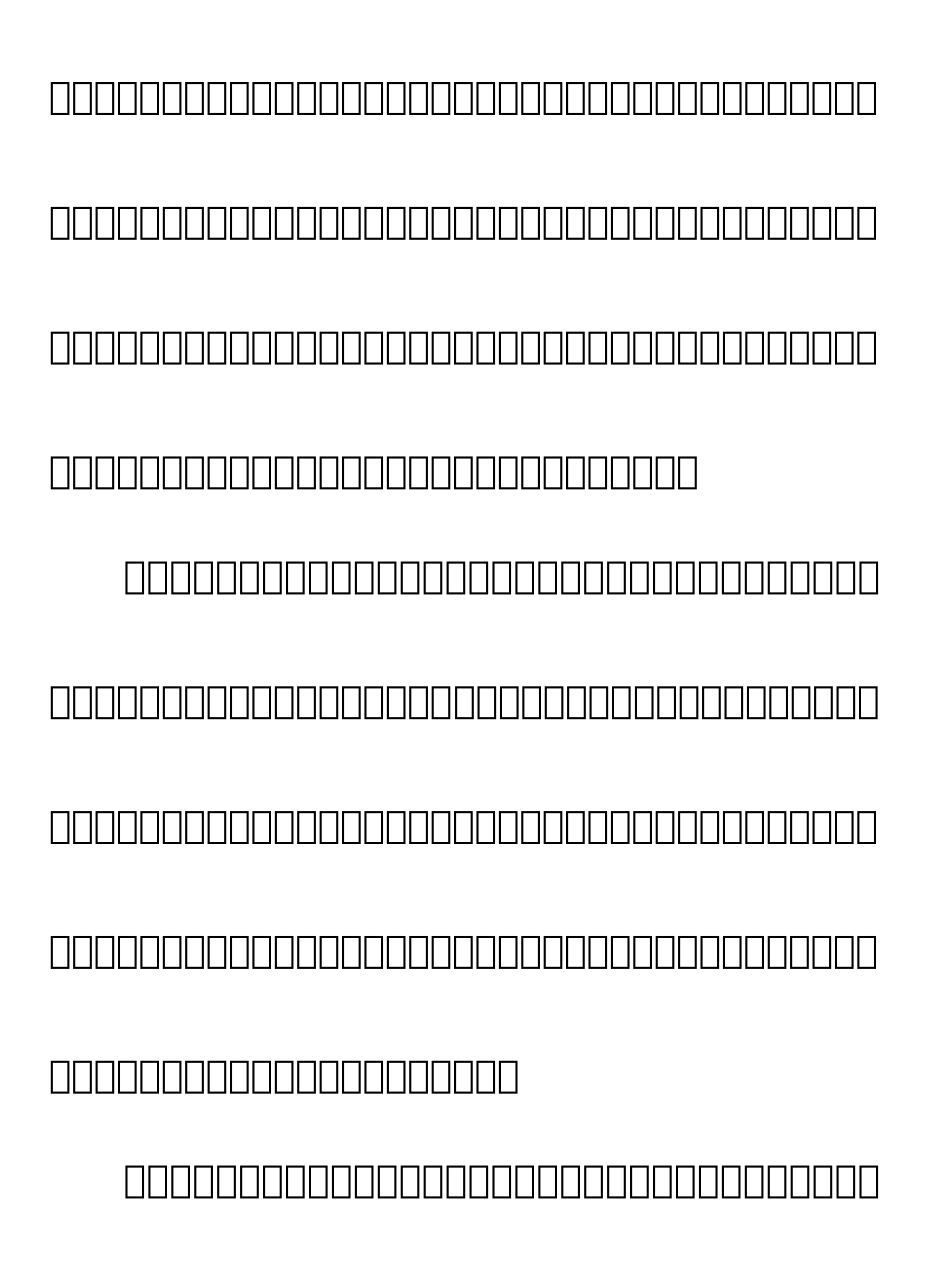
苦呢？就是业！业力不可思议，想死死不了，还要感受折磨，遭受痛苦，直到业力穷

尽。所以作为一个修行人，应该处处发心、处处小心、处处谨慎，在开关门、点火的

时候应该发慈悲心，给那些众生念一些观音心咒等咒语，这样那些众生就不会感受这

些痛苦了。这样才不会造业，才不会伤害众生。

众生到处都有，尤其是孤独地狱的众生处处都有，不好说它们在哪里，不好



说什么时候会伤害到它们。我们经常发慈悲心，念观音心咒，最起码不会因为我们的

行为让它们遭受那样的痛苦。虚空是无际的，众生也是无际的；哪里有虚空，哪里就

有众生。但是大多数众生都是无形的众生，有形的众生非常少，尤其是我们看到的，

听到的，感觉到的众生非常少。所以不要因为听不到、看不到、感觉不到，就认为没

有众生。信佛就要信六道，信六道就要相信无形众生的存在，就要相信鬼神的存在。

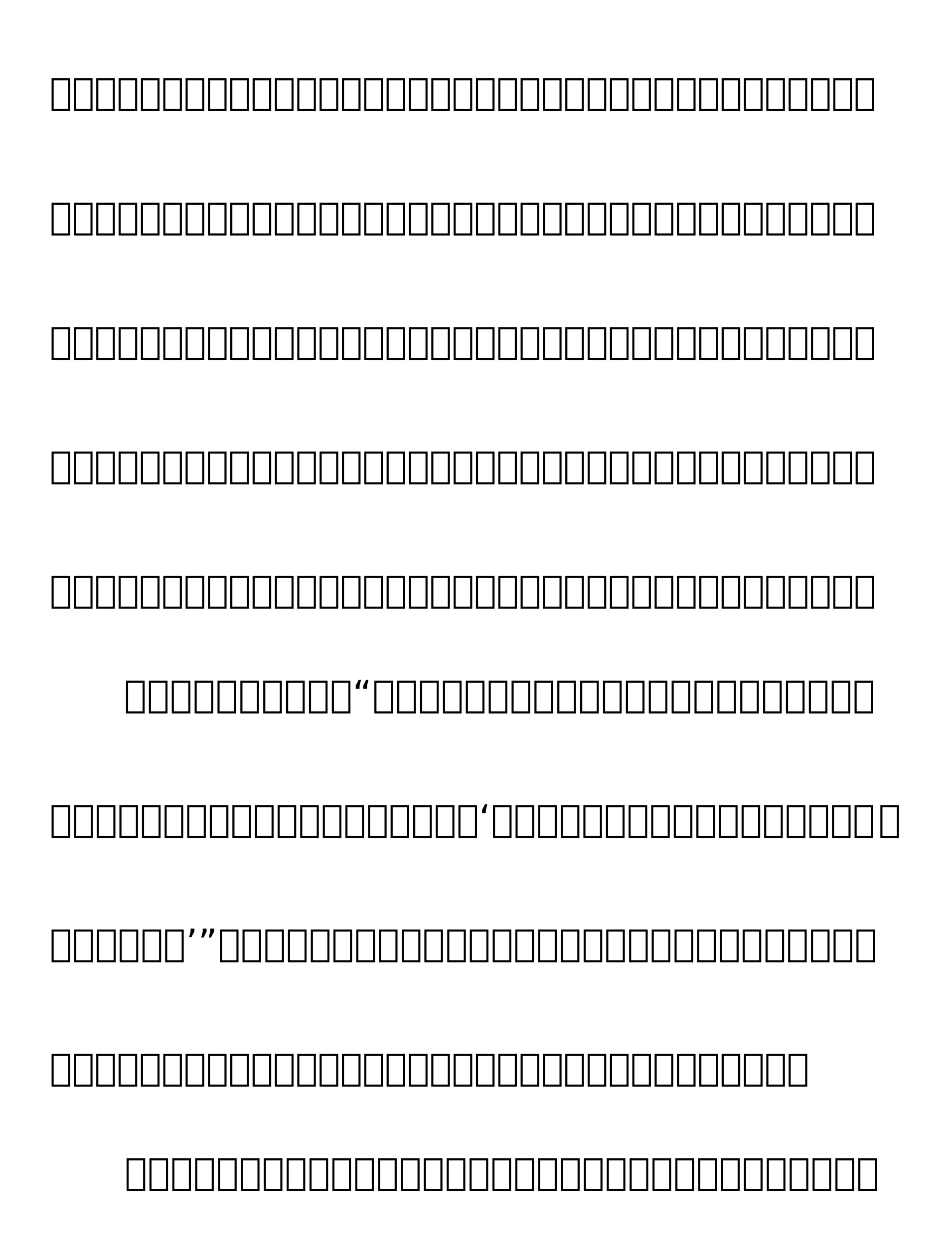
在《毗那耶经》中云：“目犍连尊者到海边，看到了如笤帚、树木、竹子的

这些孤独地狱众生，为诸多痛苦所迫而言，‘三有无安乐，如孤独狱众，分别为苦迫，

如住炽火中。’”这是目犍连尊者到海边亲自看到的，各种形状的孤独地狱的众生，

正在感受着各不相同的、极其难忍的痛苦，这时目犍连尊者顺口说了这四句。

雅卓耶湖是藏区的四大名湖之一。有一次大成就者卓滚朗吉日巴向雅卓耶湖



中观望，随后竟然悲泣地说：“哎哟哟，千万不要享用信财！千万不要享用信财！”

弟子迷惑不解地问：“上师，到底发生了什么事？”尊者悲哀地说：“在这个湖泊中，

一位享用信财的上师，神识转生为孤独地狱的一条大鱼，正在感受着众多痛苦。”弟

子请上师示现给他们看。于是尊者大显神变，顷刻之间湖水干无一滴。这时眼前出现

了一条巨鲸，庞大的躯体遍及整个湖泊。身上密密麻麻布满了数不胜数的小含生正在

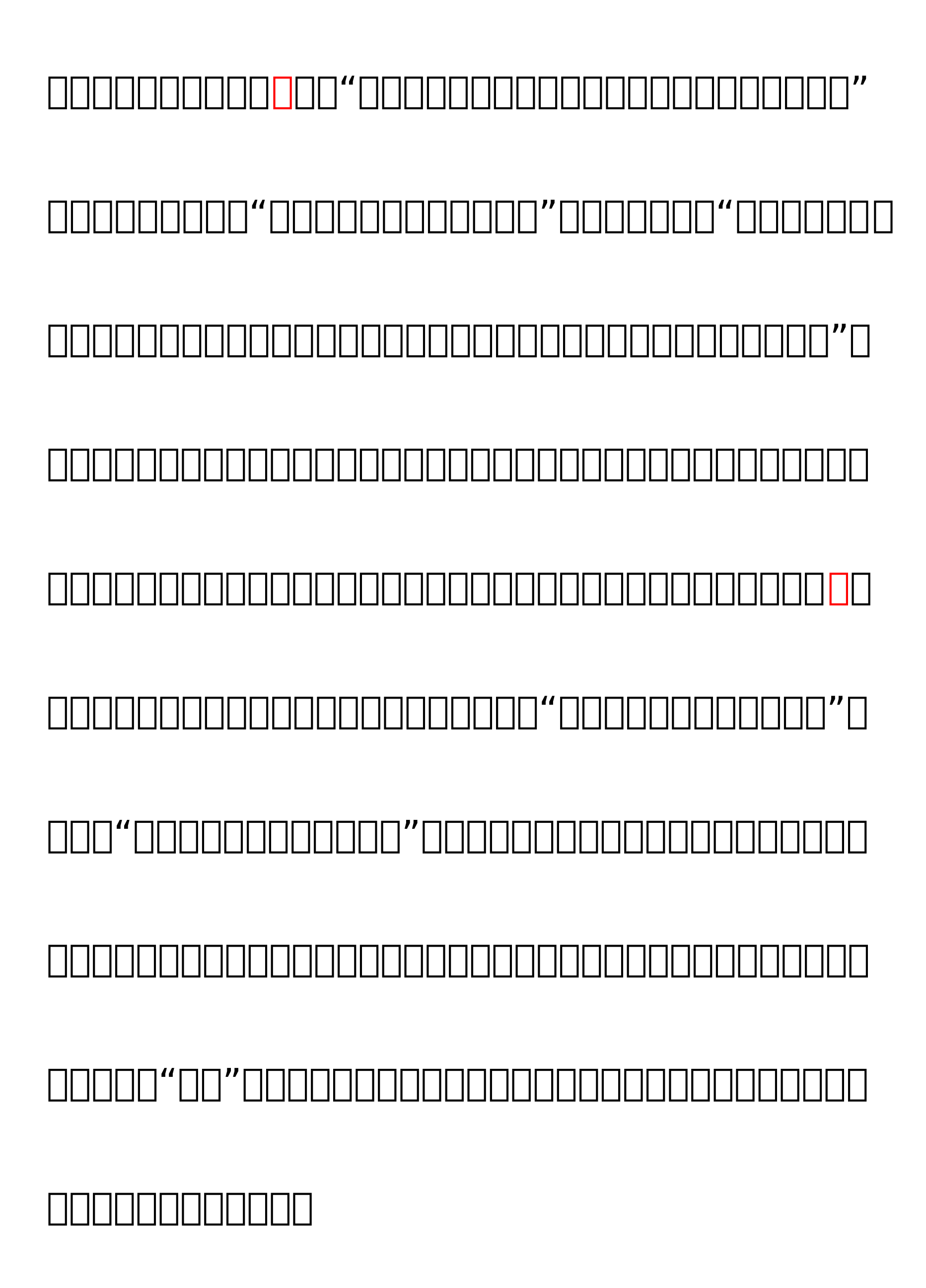
争相蚀食，只见它痛苦难忍而满地翻滚。弟子问：“承受此恶报者是谁的转世？”上

师说：“这是后藏黑马喇嘛的转世。”黑马喇嘛的咒力和加持力非同小可，对于鬼迷

心窍的人只需看上一眼，就会立竿见影，成了前后藏众所周知的供养处。他超度亡人

只是念一声“啪的”，便开始收取大量牛、马等牲畜。死后转生为这条大鱼。这是受

用信财、享用信财的果报！



什么样的人可以受用、享用信财？佛在经中讲，第一，戒律清净；第二，每

天不停地闻思或修行。黑马喇嘛是个比丘，他的戒律也很清净，最起码没有犯根本戒。

现在是末法时期，不犯支分戒的极其罕见，不犯根本戒就算戒律清净。他为什么不能

享用信财?为什么转生到孤独地狱？为什么要感受这样极其难忍的痛苦？就是因为他

没有闻思修行。佛在经中讲：“虽然戒律清净，但若不闻思、不修行而享用信财，将

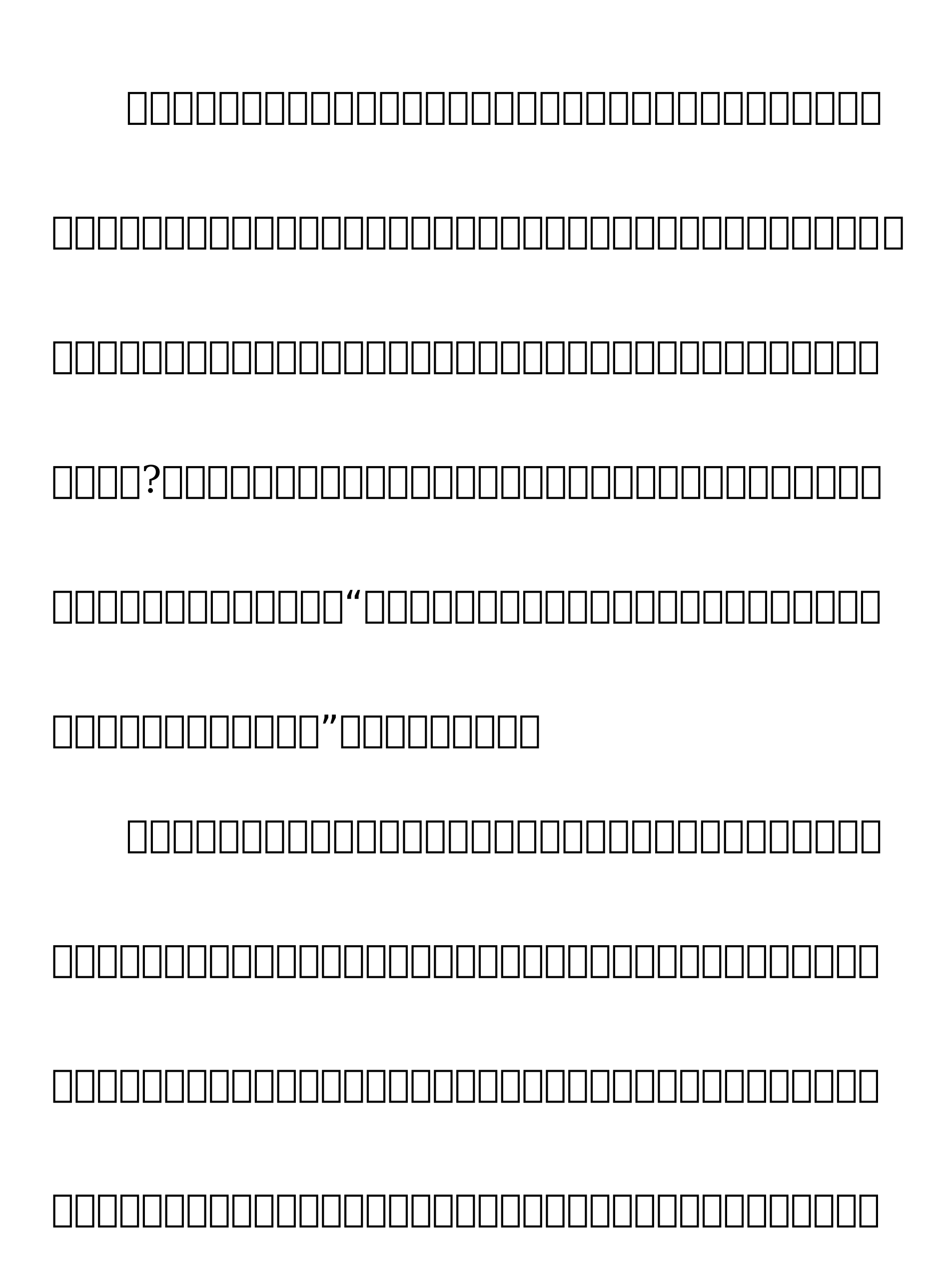
来要用自己的血肉来偿还。”黑马喇嘛就是例子。

什么叫信财、亡财？给亡人超度用的财物叫亡财，若是你享用这些钱财，叫

受用或享用亡财。以信心供养的财物叫信财。亡财可以说是信财的一部分，也可以说

不是。虽然有些人不信，或者没有生起信心，但是为了亡人，或者为了过世的这些众

生、为了冤亲债主，做超度，这样的钱财是亡财，而不是信财。若是生起了信心，给



亡灵做超度，这样的钱财既是亡财，也是信财。

现在有的人担心因果，不敢接受供养。其实这要看自己是否有这个本事或能

力，若是有能力，就不用担心，这是佛亲口说的。我们无法掌握因果，但是我们相信

佛，可以按照佛的教言行事。若是戒律清净，并且具有闻、思、修行，就可以享用三

界的财富。这是不会有罪过的。若是戒律不清净，享用一点一滴的信财、亡财的权利

都没有，若是享用的话，将来要到八寒地狱里，尤其是在无间地狱里感受痛苦。

刚才的黑马喇嘛，虽然戒律清净，但是由于没有闻思，没有修行，所以投生为

孤独地狱的众生，用自己的血肉来偿还。所以，能否接受供养不是自己或他人说了算

的，不是随便的。有些人说：“我不能接受供养。”那也不一定，主要看你戒律是否

清净，在戒律清净的基础上是否有不断的闻思修行，即使不是很精进也行。具备了这

样的条件或功德，就没有必要客气，也没有必要担忧将来背负因果。

我为什么要在这里强调这些呢？因为现在，汉地和藏地的一些出家人和居

士根本不懂佛法、不懂因果，随便享用信财，能占点便宜或好处时，就赶紧占、赶紧

享受。若是人家可怜你，给你做布施，那不叫信财，而叫布施。以信心给你的供养与

以同情或者慈悲心给你做的布施是两码事。布施是布施，供养是供养，是不一样的。

上供下施：上供是以恭敬心、信心进行的；下施是以悲心、施舍心进行的。发心、动

机不同，行为和结果也不一样。

我们可以以同情或以悲心帮助或施舍他人。人家施舍你的时候，别贡高傲

慢，认为自己了不起：“我是不是已经有功德了……”人与人之间，尤其是同修道

友之间，有困难可以帮助，尤其在学修上有困难时可以帮助，但这是布施、赞助，不

是供养。亡财、信财是人家供养三宝的，是拿来给亡人做超度的，一分钱也不能占有。

若是占有的话，就是占有信财、占有亡财，将来要用自己血肉来偿还，这都是发心和

动机上的问题。尤其是现在有些人家里困难，自己也不工作，一心一意学佛修行，做

上师三宝的事业，对这样的人赞助、帮助是可以的，你也能得到他所做的功德。这也

是对他的行为与精神的一种随喜。这不叫信财，信财是供养，供养是不允许的。

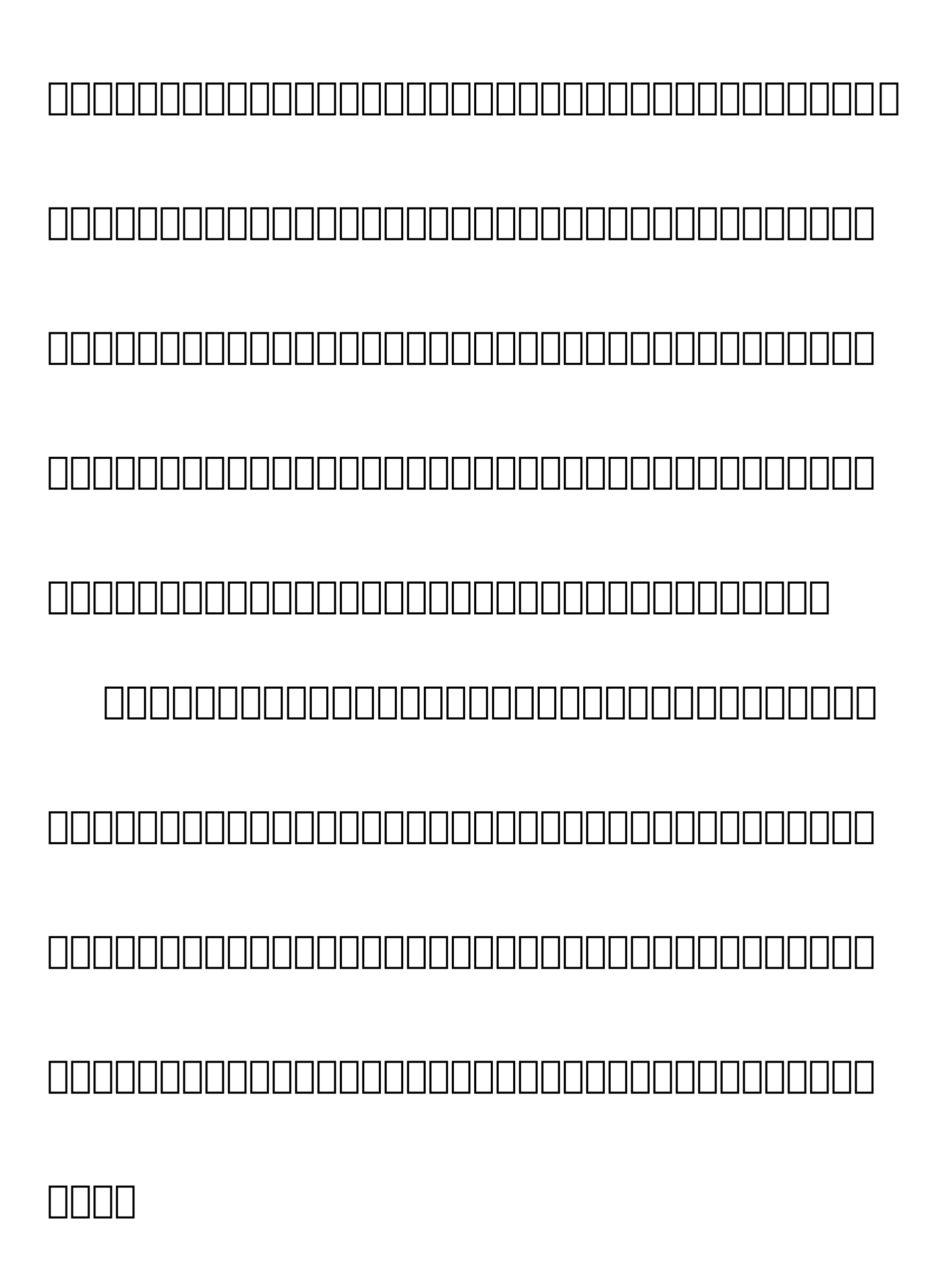
他是不是供养的对境？他的相续中有没有别解脱戒的戒体？有没有沙弥、沙弥

尼、比丘、比丘尼的戒体？戒律是否清净？在这个基础上有没有不断地闻思修？偶尔

地听一听、修一修不算。无论是否精进，只要不停地闻思、修行就可以。这样，他就

是供养的对境，他就是佛在经中所说的福田，你就可以以他为对境为自己种福田，这

是供养。



供养和布施不一样，所以说是上供下施。自己应该多发心，最好上供，最

起码也要下施。若是发心正确、内心清净，给父母儿女的、给亲戚朋友的，都可以成

为布施。是不是布施，就看自己的发心。今天给儿子或女儿钱，你认为这不是布施；

若是把钱给街上讨饭的，赞助给某个地方，或者困难的人了，就认为是布施了。不一

定！这要看你的发心。若是以悲心而做，给儿女的钱也是布施；若不是以悲心而做，

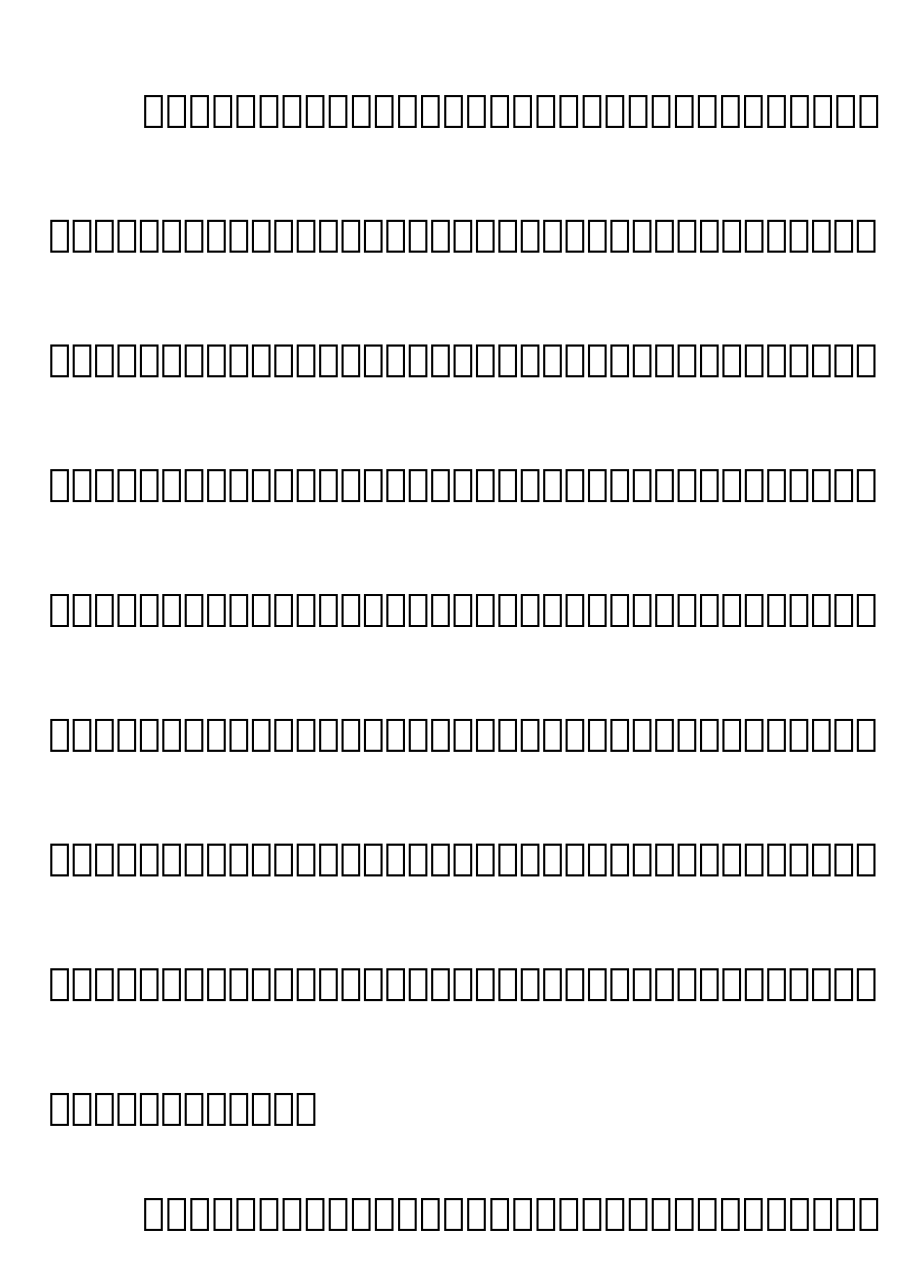
给残疾人、穷人的钱也不是布施。现在很多人都搞慈善、做义工，但都是表面上的工

作，表面上的行为，表面上的做法，根本没有发慈悲心，甚至连同情心都没有。别人

说慈善好、义工好，自己也跟着别人跑去做慈善、做义工。甚至有的是为了自己暂时

的利益、名气或者地位等。

现在全世界都注重慈善，我们国家也注重慈善，有些人就借着做慈善的机



会，搞自己的名堂，搞一些暂时的利益，这根本不是布施。是不是布施，主要看发心。

若是以悲心而做，即使是给儿女、给家人、给父母的财物，都是布施；若不是以悲心

而做，即使是给穷人、给残疾人的财物，也不是布施。最好能以大悲心布施，若是没

有大悲心，有悲心也行。

大悲心是无分别的，是菩萨的行为，做到这个不容易。以信心做的施舍是供养，

所以不要轻易享受信财、亡财，否则将来要感受极其难忍的痛苦。不要为了暂时的、

一点点的甜头或利益，把自己陷入无有出头的厄运当中。

还有一个公案，大堪布具德护法在德格（地名）期间，有一天，对弟子们说：

“今天俄达河里出现什么都不要放掉，都拿过来给我。”许多僧人去河边守候，一直

到午后时分，才看到有一段树干随波漂来，于是打捞上来，禀告上师说：“除了这一

截树干以外，其他什么也没有发现。”具德护法让弟子们劈开这段圆木，众人惊奇地

看到里面有一只很大的青蛙，身上有很多密密麻麻的含生在吃它。上师为它做了淋浴

仪轨——就是一种加持和超度的修法仪轨，并说这只青蛙是德格管理信财的监院

师哦吉的转世。他在德格管理财务的时候，占用了僧财，所以堕落孤独地狱感受极其

难忍的痛苦。

寺院、道场的管理人员，不能占用寺院、道场的三宝财产，一丝一毫也不能据

为己有，这是大家都要注意的地方。没有必要拿佛法造业。现在有很多人打着佛教的

旗号，用佛法为自己谋取利益，这些人将来都要在孤独地狱里感受无穷无尽的痛苦。

属于佛、法、僧三宝的财产，绝对不能占用。什么是佛的财产？佛不是已经涅槃了吗？

用于塑佛像、佛塔的，在佛像或佛塔前供养的物品，都是佛宝的财产；印的经书、请

的经书，包括包经书的东西以及在经书前做的供养，属于是法宝的财产；僧一般是出

家人，小乘里四位比丘以上的僧团称为僧宝，大乘里有修有证的人是僧宝。

这里指的是大乘佛教，比如说我们这个道场，或者其他的道场，虽然规模不

大，但是里面肯定有很多有修有证的成就者，属于他们的财产都是僧财。所以属于道

场、寺庙的财产，都是三宝的财产。即使要饿死了、冷死了，也不能占用、享用。也

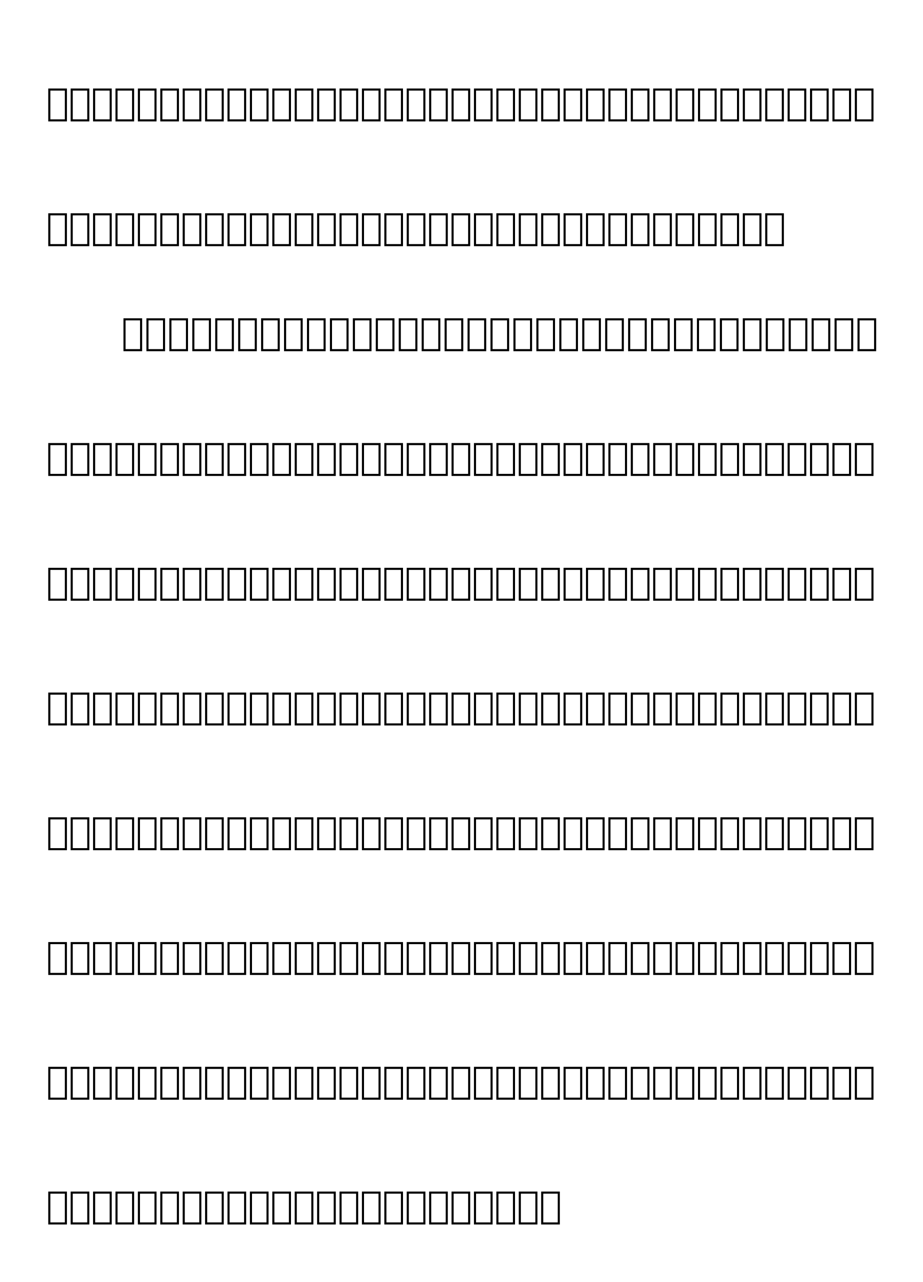
许有些人通过佛教、佛法，暂时赚钱了、发财了，但是千万不能跟这样的人学，他们

是不会有好结果的。我们不能看眼前，过几年、几十年再看。不要说来世，这样的人

今生今世都不会有好结果的。不相信就等着，看看身边这样的人的结果。善恶、黑白

永远都不会颠倒的。善有善报，恶有恶报，丝毫不爽，不会有浪费、有差错的。造恶

业了，尤其占用三宝的财产了，罪过是非常严重的。



佛在经中讲过，再大的毒也有对治的方法，但占有僧财无对治。什么意思？

就是说你享用、占有僧财了，没有对治的方法，将来必定要感受果报。我们可以看

《百业经》，以及很多类似这样的书，里面有很多是享用信财、占有三宝财产的果报，

所以不能用这样的渠道、方法、手段赚钱。赚钱的方法有很多，若是命中有这个福报，

到时候一定会发财。

我们来到人间，就是要尽心尽力地了缘了债、尽责任、尽义务，真心地对待

一切人、一切事、一切物，这就是修行。只有这样，最后才能成就。有回报了当然好，

暂时没有回报也无所谓，也许没有回报更好，但是你所做的这些是不会浪费的。大家

要相信，该得到的一定会得到，不该得到的肯定不会得到；该有的一定会有，不该有

的肯定不会有。

以其他的方式造业有对治的方法，但若是以佛法造业就没有对治的方法了。

因为佛法、正法对你来说已经成为造业的工具了，还拿什么来对治呢？如果现在做不

到不造业，你就离开三宝；若是没有用佛法造业，即使造的业再大、再严重，也许还

能忏悔，或者还能以佛法或正法对治，还能铲除罪业。若是以佛法造业，就没办法了。

在你这里，佛法已经变成造业的工具了，佛法已经成为魔法了，正法已经成为邪法了。

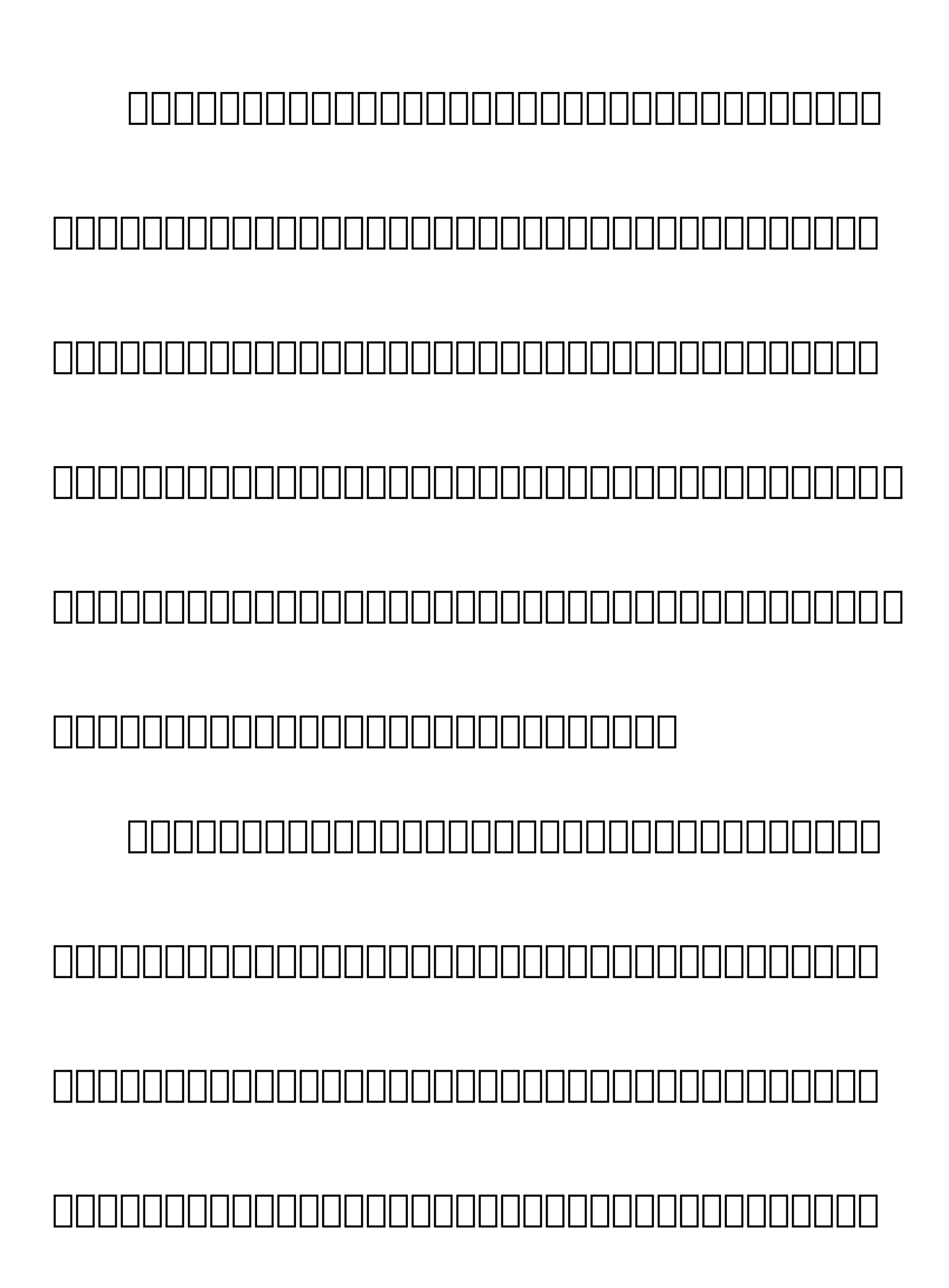
这种人是很难对治，很难改变，很难成就的，而且缘起也不好。

有多大福报就享受多大福报，知足常乐。知足是心里的一种满足，这样才能

常乐，实际上也应该这样。再贪也没有用，没有福报赚不到钱，没有福报发不了财，

饿不着、冻不着就行了，在这个基础上，应该享用的就享用，不应该享用的一定不能

享用。修行就要知足少欲，可以享受福报，但是不能浪费福报；可以修福报，但是不



能贪福报。没有贪心，积福才是修福；有贪心，积福是消福。

大家要有正知正见，有分辨、取舍能力，千万不能为了眼前一点点的利益，

将来遭受严重的果报，这根本不是觉者做的事。大家要明白什么是重要的，什么是次

要的；什么是该做的，什么是不该做的。

我们的思想、行为都是错误的，学佛修行就要改变思想，纠正行为。不要贪，

贪不可能给你带来快乐，也不可能给你带来幸福。不贪才能快乐，不贪才有福报。无

常、因果已经讲了很多，现在又讲轮回过患，应该断除贪恋了吧？贪就会影响、障碍

你福德资粮和智慧资粮的圆满。你贪是为了什么？是为了福德资粮和智慧资粮的圆满，

但你得到的结果恰恰是相反的。你贪，福德资粮和智慧资粮是不会圆满的，不贪的时

候才会圆满。贪只会给你带来痛苦，不会给你带来快乐。所以不能再颠倒了！若是真

正想得到快乐，就去掉贪恋；若是真正想获得生生世世的幸福，就去掉贪着、贪念吧！

都是它在影响你，障碍你，没有别的。若是能去掉贪念，快乐、幸福自然就来了，福

德资粮和智慧资粮自然也就圆满了。

轮回过患（五）

今天我们继续学习轮回过患。学习轮回过患就是要认识轮回苦，佛教导我

们首先要认识苦、要明白苦。因为我们意识不到、认识不到六道轮回里只有痛苦，没

有安乐，反而把假当成真，把苦当成乐，总是这样颠倒，所以生不起出离心。

出离心就是要断除对世间的贪恋。凡夫是颠倒的，往往为了福报和智慧的

圆满而贪恋，但若是不断除对世间的贪恋，这些将影响、障碍我们的福德和智慧的圆

满。想要福慧圆满，想要解脱烦恼痛苦，就要断除对世间的贪恋，就要生起出离心。

不贪恋世间就是出离心。

出离心是一种心态，不是一种行为；出离心不是要离开社会，要放弃一切

出离心是一种觉悟，把世间看透了、看破了，不生起贪恋和贪着。

要生起出离心，首先要了解轮回，要明白轮回之苦。轮回是在六道里，仔

细地观察、了解六道，哪里有幸福快乐啊？这里充满了烦恼和痛苦，不是烦恼就是痛

苦，不是痛苦就是烦恼。对一个有悟性、有智慧的人来说，不用仔细讲，也不用仔细

观察，一说六道轮回里只有痛苦，没有安乐，一说“五趣之中无安乐，不净室中无妙

香”，就能领悟到，就能彻底明白。但是我们没有这么高的悟性，也没有这么高的智

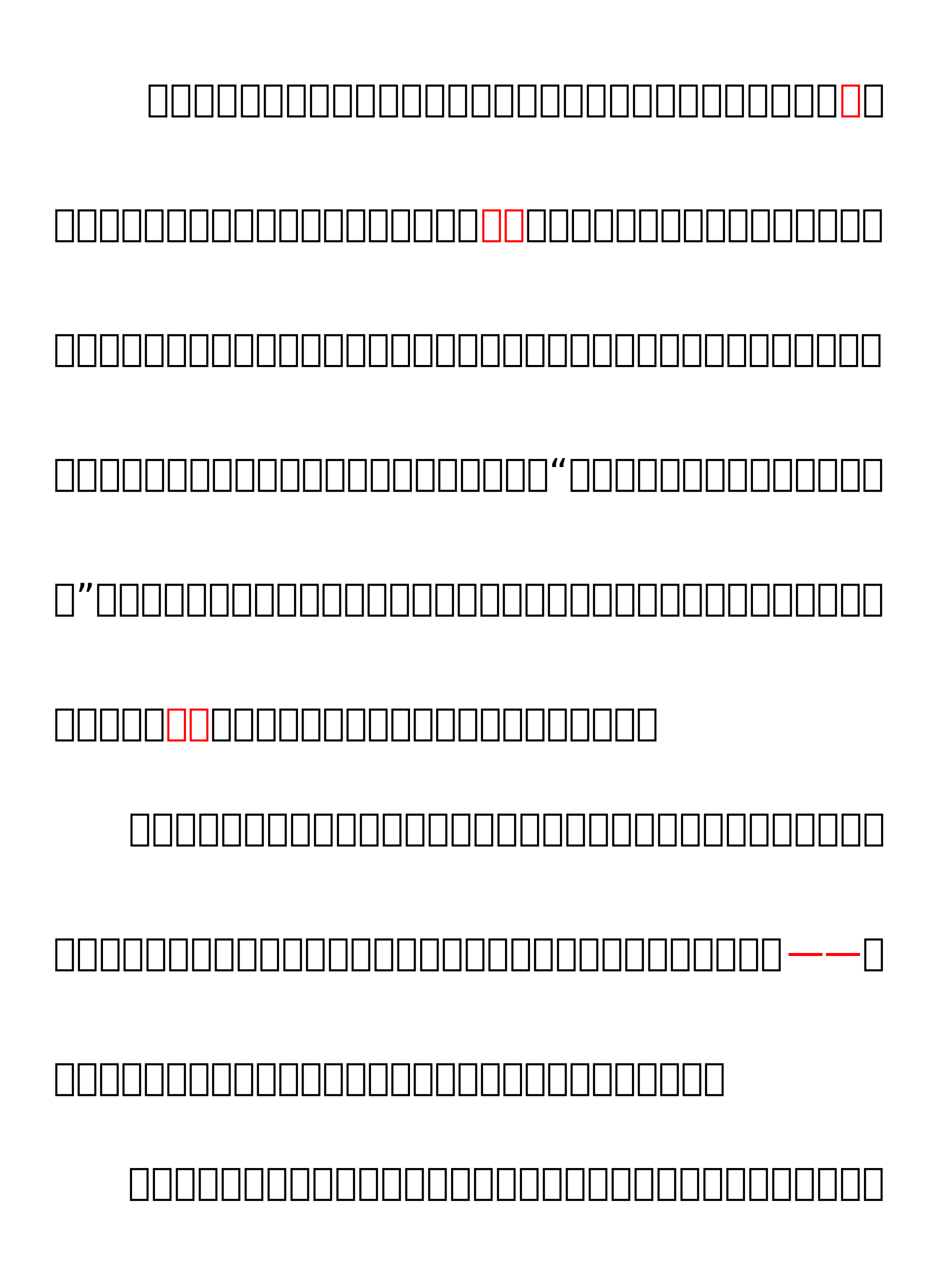
慧，那我们就要仔细地去观察和了解，看看六道里哪有安乐。

在六道里，无论何时何地，无论何种众生都无法逃脱烦恼，摆脱痛苦，这不

是在口头上这样说，而是实际上就是这样。昨天我们讲了六道中的最底层——地

狱。十八层地狱到处充满了极其难忍的寒热之苦，没有丝毫的安乐。

这不是吓唬你，也不是讲故事，讲的都是事实。这些以前我们曾经经历过，



以后还要经历。所以讲地狱痛苦的时候，不要无动于衷，讲的就是你和我，讲的是我

们的过去与未来。

堕落地狱主要是嗔恨心和杀业的果报，嗔恨心对我们的危害太大了，我们

不能不对治，这也是一种自我保护。别让自己生起嗔恨心，不去造杀业，将来就不会

堕落地狱，不会遭受地狱的痛苦。你积累再多的财产，拿财产来保护自己是不究竟的。

你不择手段地获取了再大的权势，拥有再多的军队，拥有再先进的武器，都不能保护

自己。这样保护自己是一种愚痴的行为，不究竟。不嗔恨、不杀生，才是最好、最究

竟的自我保护。

你不嗔恨，他人也不会嗔恨你。如果有人向你发火，这是有因缘的，是自

己的嗔恨心感召的。你不杀生，他人也不会杀害你，如果真有人伤害你，甚至杀害你，

这是你前世的业果。过去世中你嗔恨过别人，杀害过他人，所以现世中有人嗔恨你，

有人要杀害你。若是在今世当中，你还嗔恨他人，再去杀害他人的话，将来还要感受

这样无穷无尽的痛苦。所以，如果你希望没有这样的业果，没有人伤害你不堕落地狱，

就什么也不要想，去断除嗔恨心，断掉杀业。

下面讲饿鬼道。六道里地狱的众生最多，痛苦最大。地狱众生犹如整个大地

的微尘，和地狱众生的痛苦相比，人不算苦，是一种享受。为什么说“善业善趣得安

乐”？善趣本来没有安乐，但是和地狱道、饿鬼道的众生相比，可以叫安乐，因为太

幸福、太轻松了。“五趣之中无安乐”，在此处讲的是六道里没有安乐，包括人间、

天界都没有安乐。表面上看这两个说法好像有冲突，实际上没有冲突。与罗汉、独觉

佛、菩萨、佛这四圣位相比，六道轮回是痛苦的，苦不堪言，没有丝毫安乐。所以，

这里说的“不善恶趣受痛苦，善业善趣得安乐”，是指与恶道相比，人天是安乐的，

人间的苦不算苦。

你们在一生中也经历过很多的坎坷和磨难，很多人都认为，自己吃尽了苦头，

苦不堪言，其实这些苦和地狱众生，和饿鬼的痛苦相比，都不是苦。

地狱众生最多，痛苦最大，饿鬼众生第二多，痛苦也次之。饿鬼众生犹如恒

河沙。“恒河”有时指印度的恒河，但在此处指的是整个世界所有的河；“恒河沙”

是指整个世界所有河流的沙子。可见，饿鬼道众生非常多，但是和地狱众生相比就少

了。地狱众生犹如夜晚的繁星，饿鬼众生犹如白天的星星。白天我们看不到星星，它

们两个的差距是如此之大。和地狱众生相比，饿鬼道的众生不算多，但是和其他道的

众生相比，饿鬼特别多。饿鬼和旁生相比，饿鬼众生犹如夜晚的繁星，旁生道的众生

犹如白天的星星。

善趣的众生太少了，尤其是能解脱，能逃脱三界的众生极其罕见。由贪心、

吝啬心引发的恶业，尤其是算计他人，将来要堕入饿鬼道。讲意恶业里的贪心的时候

讲过，所有的贪心都是这样的结果，尤其是算计他人。他人得到安乐了，获得成就了，

自己心里不舒服，总想把他人所拥有的、所得到的据为己有。若是他人遭受灾难，遇

到坎坷、磨难了，就幸灾乐祸。这都是贪心，为什么要这样？你不是想得到安乐，得

到福报吗？但是这种心态会障碍你、影响你。你不仅得不到福报，得不到安乐，反而

还要堕入恶趣，要感受饿鬼道的痛苦。所以不应该这样，应该随喜赞叹，这样，你也

可以得到一样的福德、功德，也可以得到如是的安乐和福报。

佛讲了随喜的功德，你不用出钱，不用出力，仅仅随喜他人所做的善根，你

也同样能得到如是的善根；仅仅随喜他人所修的福德，你也一样能得到同样的福德，

这是随喜赞叹的功德和利益。若是你有贪心，算计他人，你自己所有的福德、善根立

即就没有了，甚至以前积累的善根和福德都不会结果，不会获得相应的果报。

我们每天做早晚课时，在佛菩萨面前发誓、发愿：“祈请十方一切出有坏正

等觉及十地菩萨摩诃萨众及诸位大金刚持上师垂念我。”“乃至菩提果，皈依诸如来

… … ”在佛菩萨，具德的上师、善知识面前皈依、发心，要让众生得到安乐。现

在你没为众生做什么，众生就得到安乐了，你应该随喜、赞叹。为什么还要嫉妒、算

计他人啊？这些誓愿岂不都成为空话、妄语了吗？

都要弄明白，什么叫学佛，什么叫修行。你是不是一个合格的学佛人、修

行人？如果只是表面上做一做，这不叫学佛，不叫修行。连什么是学佛修行都没弄明

白，只是念几遍阿弥陀佛，念几遍《地藏经》、《楞严经》，这也不是学佛。学佛是

要提起正念，修行是要保持正念。如果没有提起正念，就没有学佛、没有念佛；没有

保持正念，就没有修行，没有打坐。

不能有贪心，不能有吝啬心。如果舍不得吃，舍不得穿，舍不得花，更舍

不得上供下施，有钱财也没有用，这种人就是活着的饿鬼，死后还要堕落饿鬼道，在

饿鬼道里感受痛苦。人就是这样，都怕变成穷人，怕贫穷潦倒。其实如果真正会吃、

会穿、会花，钱越花越多，不会吃穷、穿穷、花穷的。但人都是颠倒的，不明白其中

的道理。若是因缘到了，你即使有再多的财产也没有用，刹那间就会变得一贫如洗；

若是没有这个恶因，没有这个因果，怎么都不会变穷。

发心把自己的吃、穿、住、用变成供养和布施，就会越吃越多，越穿越富，

越花越有。发心把自己的身体观为一座圆满的坛城，吃是供养，穿是供养，住在无量

宫殿里也是一种供养。也可以把自己当作一个可怜的众生，或把自己当作佛菩萨、上

师三宝利益众生的工具，然后去保护它，这也是一种布施。

不能有吝啬心，吝啬心让你舍不得吃、舍不得穿、舍不得花，积累，再积

累，终于积累了一点财产，可有一天一下子就没有了。不是被别人抢走了，就是被别

人骗走了，要不然就是得病一下子花光了，全给医院了。所以该吃吃，该穿穿，该花

花，不会有事的。可是人都爱担心，“万一没钱了怎么办？有病了怎么办？死了怎么

办？”真有病了，也是自己的因果。若是有这个福报，会有钱治病的，会有人帮助的；

若是自己没有这个因缘和福德，即使积累了再多的钱财，有病到医院也不一定能拿出

来，不一定能用上，或者有钱也不一定能在自己手上。但是凡夫很难做到这些，因为

心量没打开。心量打不开，永远都是凡夫的思想、观念，因此很难很难解脱！思想没

打开，心胸没打开，这叫凡夫。佛和凡夫在外表上没有什么区别，佛和凡夫的区别在

内心里。心不一样——一个是打开的，一个是关闭的。

如果改不了这样的吝啬心，将来就要投生为饿鬼，感受饿鬼的痛苦。饿鬼有

隐住饿鬼，有空游饿鬼。一般的情况下我们看不到、接触不到的饿鬼叫隐住饿鬼。隐

住饿鬼中无论是外障饿鬼、内障饿鬼，还是特障饿鬼，主要感受的是饥渴之苦。

这三种饿鬼的长相都差不多，头特别大，犹如大锅；喉咙特别细，犹如马

尾毛；肚子特别大，犹如盆地；四肢特别细，犹如茅草般。如果是人这样的四肢，根

本不可能支撑起这样的身体，饿鬼有这样的身体，都是因为业力。

饿鬼道的外器世界与人间相似，但是地上不长草，树都是干枯的，没有绿叶，

也不结果，到处是沙漠、黄土，河是干涸的，一到那个地方就觉得渴。这样一个非常

恶劣的地方，就是它们所在的地方。有些经书、经文里讲，它们生存的环境到处有火

焰、火星，还要感受炽热的痛苦，但是在此处没讲。这都是因各自的业力而显现的。

外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼的特点是：外障饿鬼在数百年之中连水的名称

都听不到，整日饥渴交迫，经常为寻找饮食而四处游荡，结果也是一无所获，这是它

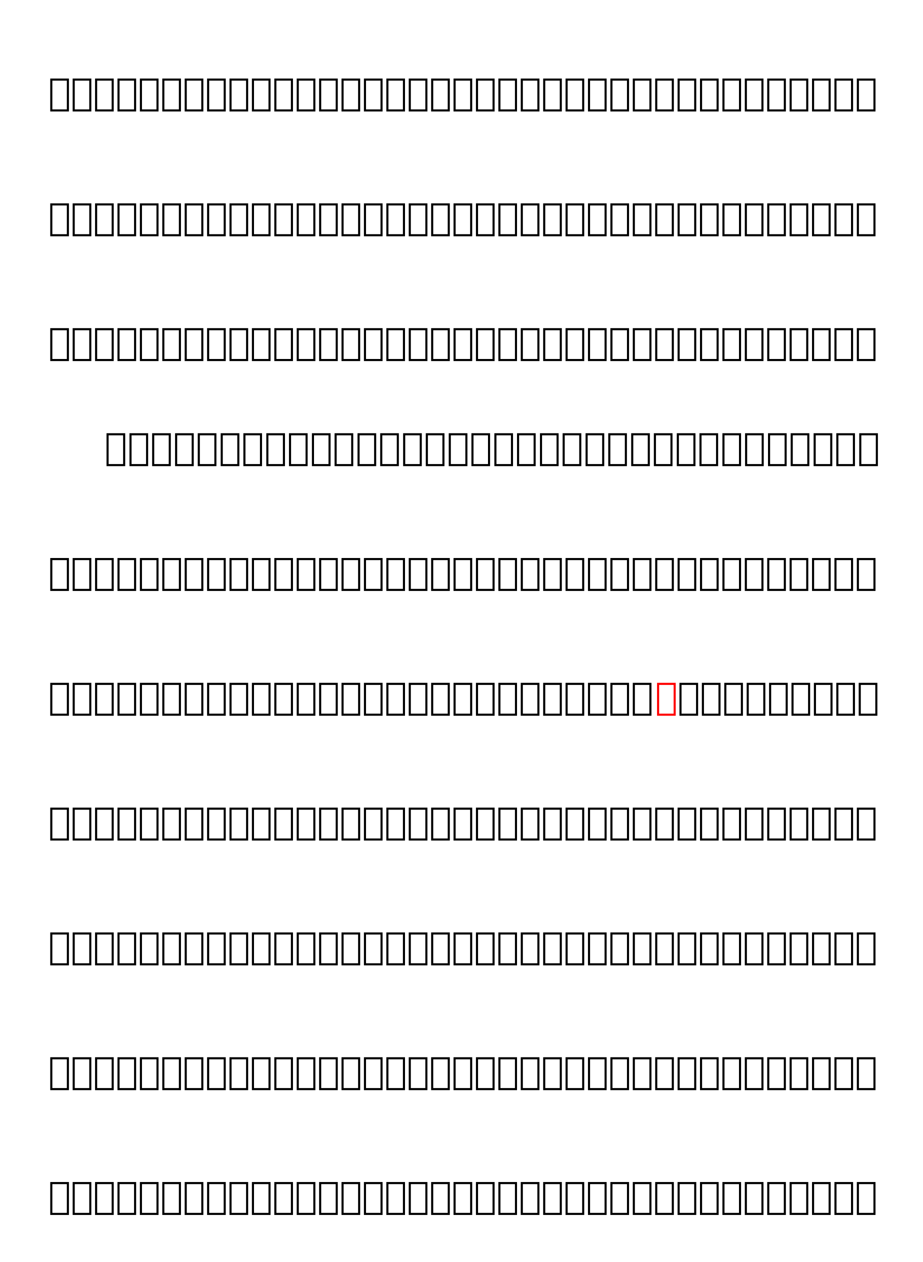
们特有的痛苦。有时候看到远处有清清流淌的碧绿江河，干渴得难以忍受的它们以僵

直的肢体艰难地支撑着巨大的腹部，异常痛苦而又疲惫不堪、踉踉跄跄地走去，有时

甚至是爬。可是艰难地到了近前，所有的河水已干无一滴，仅仅剩下河床里干巴巴的

石头和沙子，于是感到大失所望，万分苦恼。有时候远远望见果实累累、郁郁葱葱的

树林，依然艰难地赶去，当到了跟前时所有的树木已干枯成了树干。有时候看见远处



很多品种繁多的饮食、美不胜收的受用，可是艰难地到了近前，却一点一滴都拿不到，

还遭到许多全副武装的看守用各种兵器的殴打、驱赶，有说不出的痛苦。对它们来说，

夏季的月亮也显得火烧火燎，到了冬季感到太阳也是寒气逼人、清清凉凉，实在是受

尽了折磨。

内障饿鬼有时候也能得到一些饮食，但是它们的头特别大，嘴巴、喉咙犹如

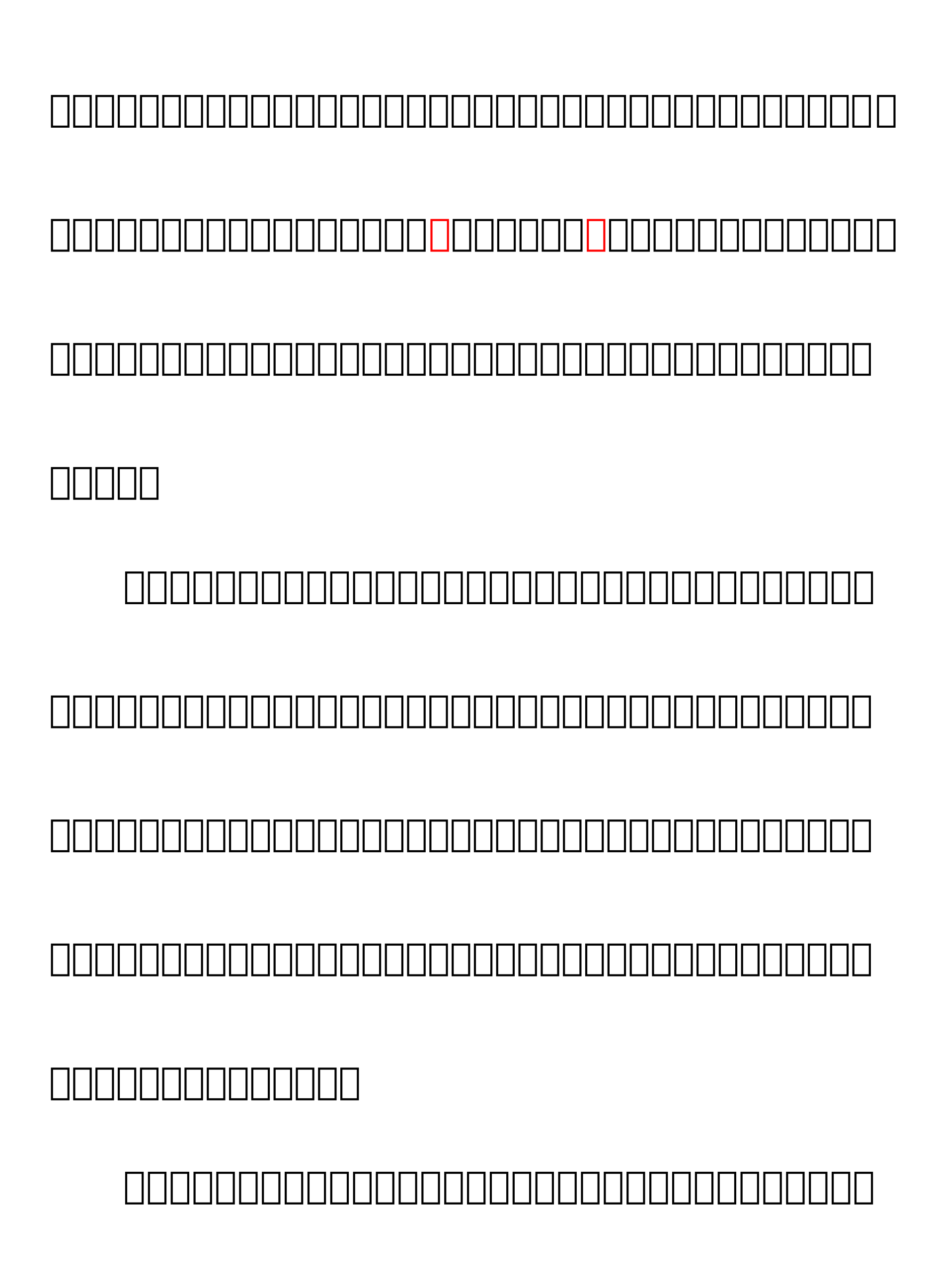
针尖一样细小，根本吃不进去、咽不下去饮食，即使咽下去了，也满足不了那大如盆

地的肚子；即使腹内稍稍有了一点饱的感觉，到了夜晚，腹内的食物也会变成火，烧

尽所有的内脏，感受着极其难忍的痛苦。这些痛苦对外障饿鬼和内障饿鬼来说，不是

一次两次，而是直到业力穷尽。

特障饿鬼。所有的隐住饿鬼在外境、长相及感受的饥饿和干渴上都一样。但



是特障饿鬼的身躯犹如大山那样大，犹如河流那样长，庞大的躯体上居住着成群的小

饿鬼，不停地争相啖食着大饿鬼，直到业力穷尽。像地狱的众生一样，除此之外隐住

饿鬼还有许许多多不定的饥苦，是无法表达、无法形容的，所以这里没有具体地讲。

空游饿鬼，包括妖精、王鬼、死鬼、厉鬼、鬼女、独角鬼。和隐住饿鬼不一

样，它们居住在我们的空间里，在我们身边。经常有仙家或算命的，还有藏地所谓的

“活佛”给你们讲，哪里有何种鬼，你的身上有鬼，家里有东西……你们都觉得很

神奇，觉得很害怕，这个和没说一样。其实，对于一个有正知正见的人来说，根本不

稀奇，根本没必要害怕，因为到处都有空游饿鬼。你们认为这里是寺院、道场、坛城，

应该没有。不可能没有，哪里都有，到处都有。

说“你身上有凉气，凉气太大了，是不是身上有东西啊？”说这样话的人

大多数都是骗人的。坐一会儿，算一下，说你们家里的某位祖先没有走，他们在这里

等。佛为什么不让算命，不让搞神通？因为这些能够引起人的邪见!听人这样说以后，

有的人开始生烦恼，起邪见了，心魔起来了，外魔也显现了。“是啊，昨天晚上我没

睡好觉，好像在窗户上看见了什么了。”“是，我经常梦见我们家去世的某位祖先。

算得太准了，活佛说得太好了，现在应该怎么办啊？”然后就被那些骗子抓住弱点了。

因为你自己承认了，就好下手了。过了几天你醒悟过来了，开始后悔了，知道自己上

当受骗了，这时候人家已经跑了，找不到了，把钱都骗走了，什么都晚了。这也是自

己的因果，没办法。

不用他说，身上肯定有东西；不用他说，家里肯定有东西。这些冤亲债主都

是空游饿鬼，它们伸着手、张着嘴向你索债。若是机缘不成熟，它们即使再跟着你，

缠着你，也要不到债，是不会有事的。机缘到了，想尽办法也没有用，它们一定会对

你下手的。佛讲，业力现前的时候，像洪水一样，谁也拦不住；业力没有现前的时候，

不会有事的。所以，没有必要相信这些，也没有必要上当受骗。

佛讲因果时，已经讲得一清二楚了；佛在两千五百年多前，就已经给我们算

过命了，而且算得非常准。佛给我们算的不只是今生今世，而是过去世、现在世和未

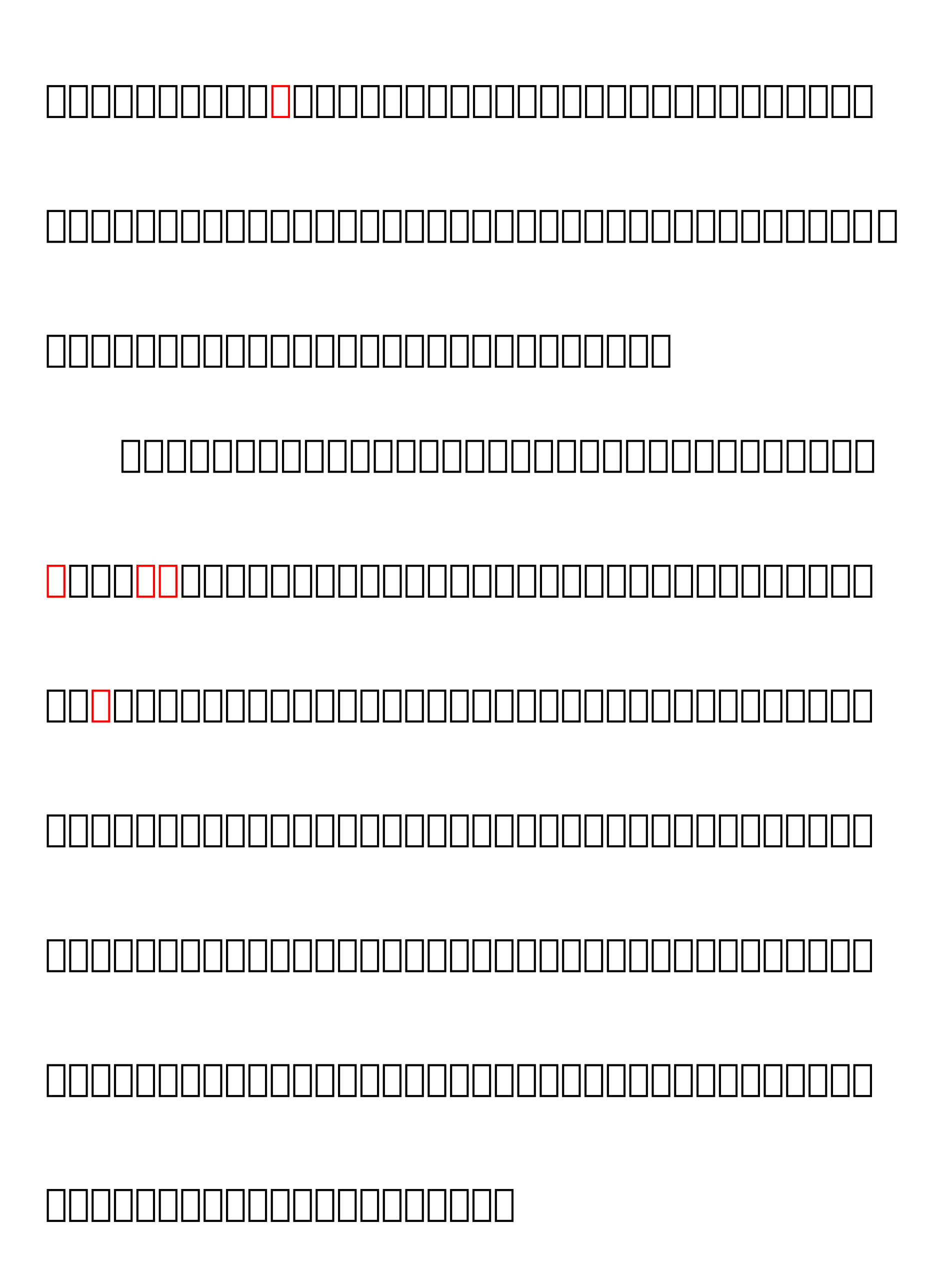
来世，并且将解决问题、改变命运的方法都教给我们了，而且非常的究竟、圆满。所

以作为真正的学佛人、修行人，没有必要再去找算命先生，也没有必要再去找其他解

决问题的方法。佛法包括了科学、哲学以及所有的学问。佛法是最究竟的科学，是最

究竟的哲学，因果才是最究竟的算命，断恶行善才是最究竟的改变命运的方法。真正

有修有证的人，不会相信那些，因为没有必要。



我们也不能一概而论，说算命的都是假的、骗人的。我们已经皈依佛门、

修持佛法了，佛才是最究竟的导师，没有必要再去找其他的导师；佛法是最究竟的解

脱烦恼、解脱痛苦的方法，没有必要再去找其他的方法。

以前我们也做过空游饿鬼，也许过几天、过几年又要做空游饿鬼了。因为

世间的贪念没有断，对财产、对儿女的贪念没有断。临终要离开这个世界的时候，若

是贪恋财富、贪恋家人，就会变成空游饿鬼，根本走不了。在临终的时候放不下财产

或儿女，留恋了、贪着了，就变成王鬼了。

众生是颠倒的，若是你真正疼爱儿女，若是你真想利益家人，就应该一心

地祈祷阿弥陀佛，一心地去西方极乐世界，到了西方极乐世界，就有神通了，就能观

察到家人、亲戚和朋友了，你可以保护他们，他们临终的时候你可以接引他们在极乐

净土团聚。但是，现在作为父母亲很难做到这样。

我没有儿女，体会不到这种感情和感觉，都说父母和儿女之间的感情、贪

恋非常难断掉。我看书上这样写过，如果儿女疼痛，若让父母选择，父母宁可选择自

己死，也不希望儿女疼痛。若是这样，现在我教给你一个方法，即使你自己不想解脱

也可以，但是为了儿女，也应该一心地念佛，一心地求往生，将来才能保护他们，才

能把他们也带到西方极乐世界。在西方极世界相聚才是永远的相聚。否则，到时候会

因为留恋儿女而变成死鬼、王鬼，四处游荡。那时，即使好心回来看望儿女，但是一

到家，一看到他们，他们就生病、出事。魔、鬼来了，怎么可能不出事啊？贪着就是

这样，留恋就是这样，死了以后就会把他们也带到饿鬼道里去。

前两年在藏区的巴玛县，有一个三十多岁的女人死了，留下了一个可爱的

儿子。她死的时候放不下儿子，七七四十九天之内没回来过。我们这里四十九天之间

家里每天都请僧人不停地诵经超度，所以她没有来。七七四十九天过去的一个晚上，

家人在吃晚饭时她回来了。她的外表和以前一模一样，家里的门窗都关得严严的，但

是不可能拦得住她。她进来了没说话，两眼盯着儿子，看了好长时间，然后从二楼的

阳台消失了。第三天，儿子从阳台上掉下去死了，儿子被她带走了。真的，这是很多

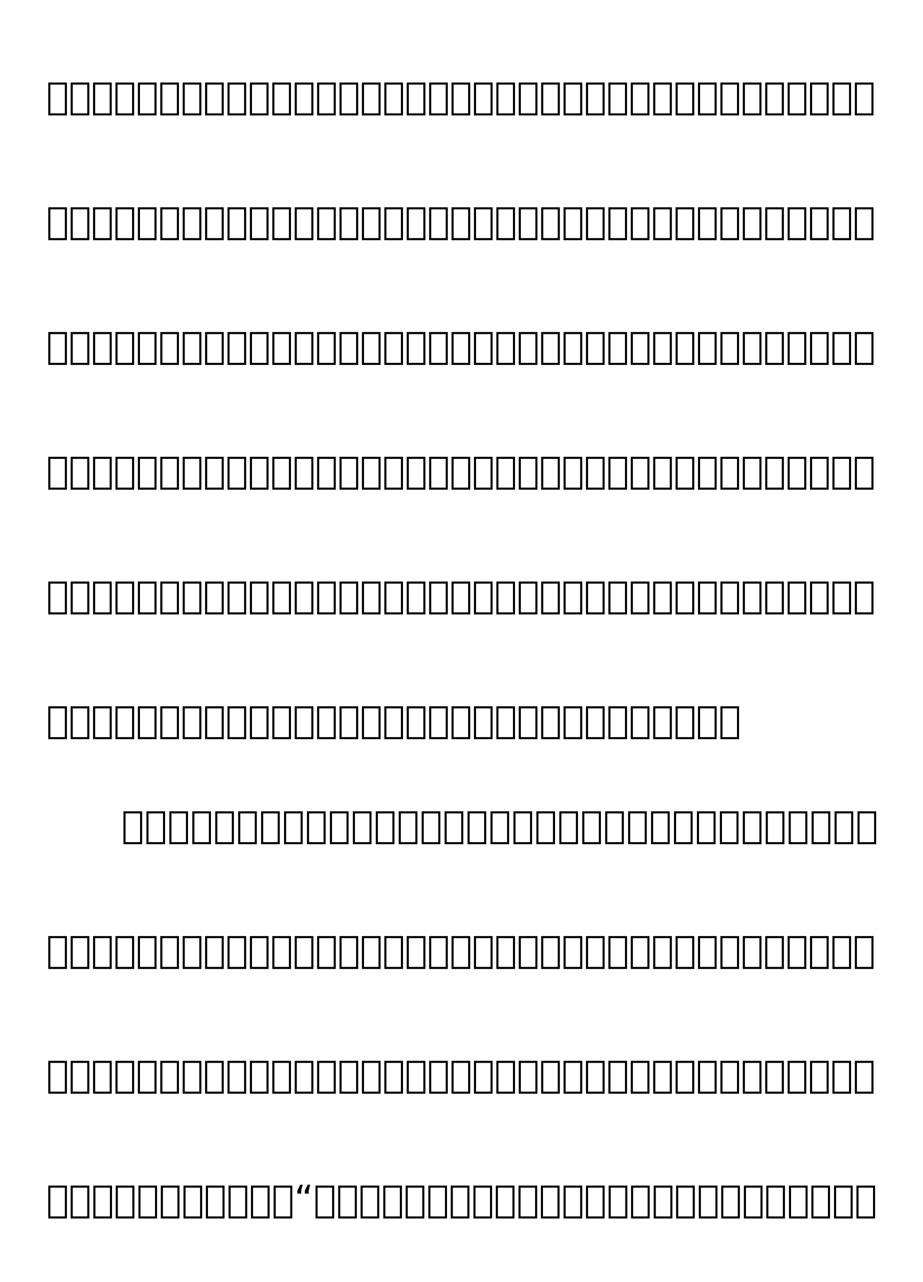
人亲眼所见的事实，这些人现在还在世呢。这是对儿女多大的伤害啊！

若是你不想自己，只想儿女；若是你不顾自己，只顾儿女的话，为了他们你

也应该求解脱。到了西方极乐世界，有了神通和其他的功德了，可以观察家人，可以

到人间，保护他们平安无事、安居乐业。他们临终的时候，你就可以迎接他们了。可

以到阿弥陀佛面前请问：“我的家人快要来了，能不能推荐几个菩萨，一起去接一接



呢？”阿弥陀佛肯定会同意，还会痛快地说：“我们一起去吧!”你在西方极乐世界

提前安排好，家人一到西方极乐世界就什么都有了，多好啊！如果不为自己，那就为

儿女，一心念佛往生西方极乐世界吧！

人死了，为什么变成王鬼了？就是因为贪恋！活着的时候贪恋，不是王鬼是

活鬼。王鬼是死了以后的鬼。你这样对待儿女，只有害没有利。不贪恋，以慈悲心给

他们念经诵咒，这样保护他们才是真正的保佑。真的，希望大家不要成为儿女的活鬼。

本来不应该成家，你却成家了，没办法，这是业；本来不应该生孩子，你

却生孩子了，还生了好几个，没办法，这也是业。现在唯一的希望就是你不要变成他

们的活鬼或王鬼。在前面讲过翳罗叶龙王的故事，他为什么不敢现原身呢？因为到处

都有危害，危害太大了。空游饿鬼也是，因为到处都有危害，非常危险，所以提心吊

胆、担惊受怕，始终处于恐惧的状态中，内心没有片刻、丝毫的安宁与快乐，还经常

居心不良。像有些人一样，平时也挺害怕的，晚上把门窗都关好了，但还是提心吊胆，

还满怀坏心、害心，总想伤害他人。

这些饿鬼，不管生前是因病身亡、利刃所毙，还是悬梁自尽等，都是横死

的。有病死的也是横死的，执着、贪恋地死也是横死的。这样，每隔七天就要重新感

受一次以那种方式死亡的痛苦，重死一次。它们希望把这种痛苦转移给别人，所以无

论到哪里，都想伤害他人。这样都是损人不利己，只能是对自己有害，伤害不到他人。

要是没有断掉对世间的贪念和贪着，到时候就会变成空游饿鬼，感受各种各样的痛苦。

空游饿鬼就在我们的附近，也许和我们在一起，但是不要害怕，若是你能发慈悲心、

转为道用，把它们都当作护法或者佛菩萨，它们只会保佑你，不会伤害你的。其实，

鬼是很好接触的，若是真心地对待它，它也会真心地对待你；若是你以慈悲心对待它，

它也会以善心对待你，不会伤害你的。你把它们当作护法，它们就能变成你的护法了。

在寺院、道场里，也有很多这样的空游饿鬼，但是我们会把它们当作护法

也有专门供奉它们的仪轨和形式，这样它们都变成智慧护法了。它们也是未来的佛，

你也可以把它们观为清净圆满，这样都成为菩萨和佛了，这样只会保佑你，不会伤害

你的。再说我们都是大乘行者，我们应该把它们当成宿世的父母、儿女，善待它们，

它们也容易感化，我们没有必要提心吊胆、担惊受怕的。人与鬼相处比人与人相处容

易得多。两个世界的众生，互相都不会太阻碍。有善良的心，有诚心，就能感化它们。

人与人之间不好相处，矛盾不好化解。我们有了正知正见就不会害怕：第

一，要明白到处都有鬼神；第二，明白了就没必要害怕、恐惧了，没必要跟它们发生

冲突和矛盾了，别总想把它们赶走。“能不能念咒，把它们都撵走啊？求求你，不要

伤害我！”你这样求很难解决问题。当初欠他的时候，你没有跪着求他；当初伤害他

的时候，你心狠手辣，没有跪着求他。现在承受果报的时候，跪着求他，想逃脱，没

那么容易吧！每天做火施，不是忽悠它们，不是赶它们走，而是修勇敢心——勇

敢地面对：“来吧，这里应有尽有，要什么给什么！”我们通过佛的身口意“嗡啊

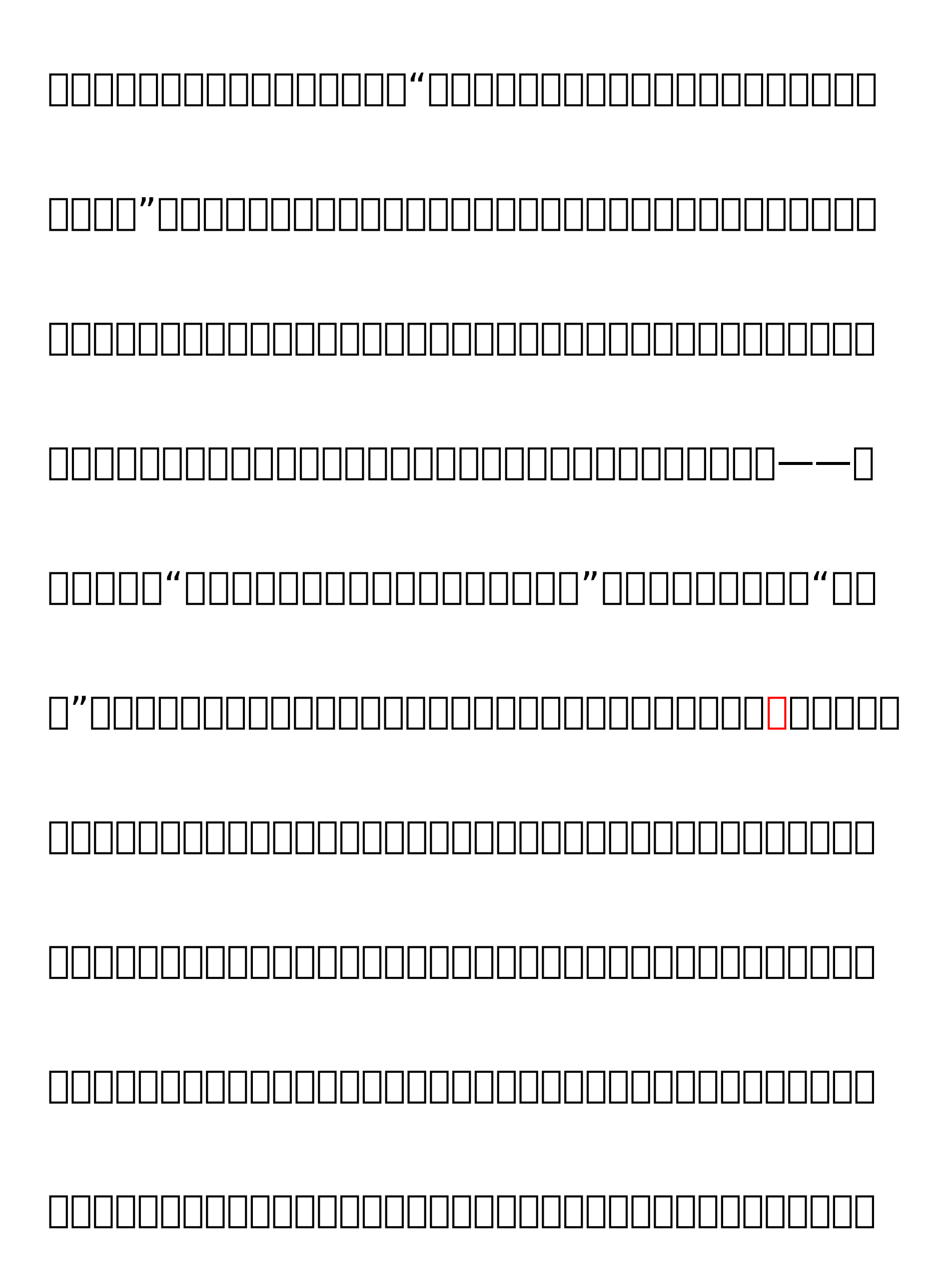
吽”的力量，使供品应有尽有，都布施给它们，直到让它们满足、满意。要面对现实，

让它们来，要财富给财富，要命给命，都拿走吧！这样才会感动它们，它们才会觉得

你很讲道理。当时欠他的时候，你没有客气；当时伤害他们的时候，你没有求，现在

想逃避果报是不可能的。不会有事的，希望大家都有正知正见，有正知正见才算是学

佛人，才算是有修行的人。若是没有正知正见，表面上做得再多，也没有用，根本不



是学佛修行人。

现在明确地给大家讲，法和人是不一样的。有的人说佛法有何种冲突与问

题，这是没有明白佛法。佛法永远不会有问题的。佛法已经有了2500多年的历

史，在这样的历史长河中，很多人研究、观察过，都没能真正地推翻佛的教理，以后

也永远不会有。著名科学家爱因斯坦说过：“能够跟着科学走到最后的宗教，只有佛

教。”科学越发达，越能证明佛的教理是真理。

法是法，人是人，一定要分清楚。现在什么样的人都有，有些人利用佛教

打着佛教的旗号，搞政治，搞经济，搞什么的都有，这是人的问题，不是法的问题。

希望你们以后永远都有正知正见，应该依法不依人，别拿这些人的行为来衡量佛法，

应该拿佛法来衡量这些人。有时候，你们那点见解太可怜！一说某个人，就觉得他修

行不是挺好么，怎么还有毛病、还造业呢？就开始怀疑佛法、失去信心，灰心退步了。

修行的时间再长，再有修行，也不是佛，也不是菩萨啊！不犯错误是不可能的，没有

毛病是不可能的。这都是什么见解啊！太可怜了！连这么点正见都没有。

有时候你们提的问题也是，太幼稚了。心量放开一点，应该依正知正见掌

握一切，依正知正见保护三门，这不会有错的。这样，即使整个世界错了，你也不会

错的；即使整个人类都错了，你也不会错的！希望大家都能有正知正见！

轮回过患（六）

今天我们接着学习轮回过患。无始劫以来，我们在六道中轮回，感受了无穷

无尽的痛苦。现在得到了人身，闻到了佛法，这是摆脱轮回、脱离痛苦的唯一机会，

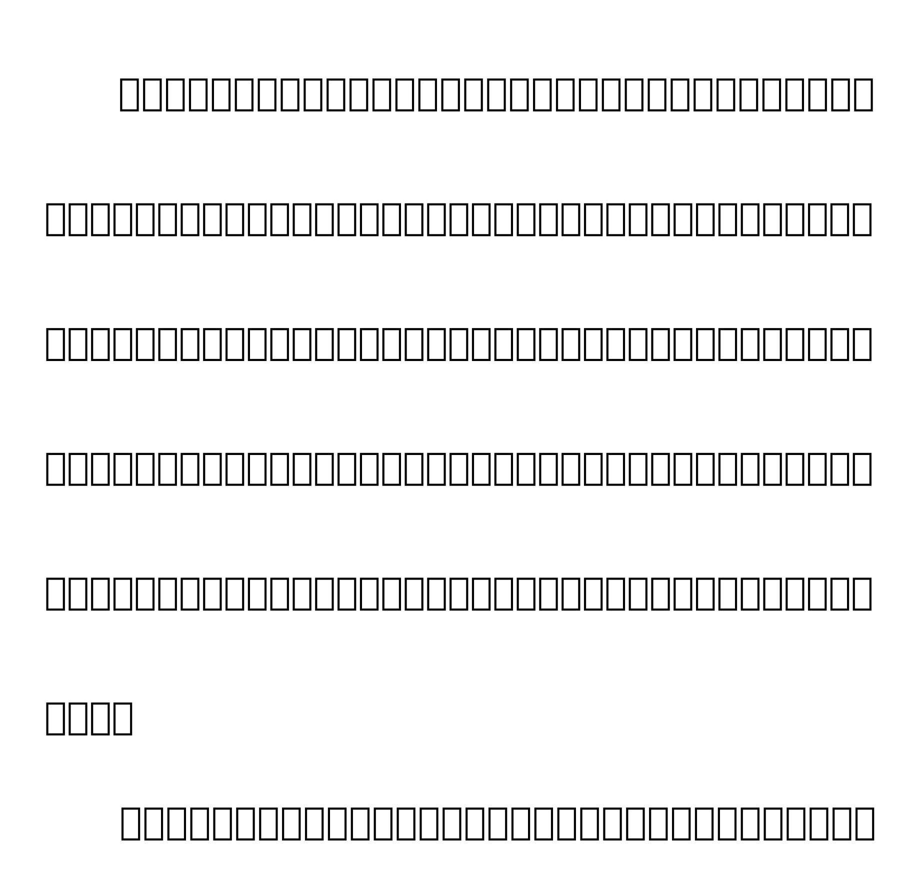
千万不能错过。一旦错过了，就再也没有机会了，还将继续六道轮回，继续感受这些

难以忍受的痛苦。真的苦不堪言啊！所以大家要谨慎再谨慎，是上去还是下堕，这是

一个关键的时刻！上去就是解脱，是永恒的快乐；下堕就要感受极大难忍的痛苦，出

脱无期。

能够从地狱中、饿鬼道中解脱，获得人身，这是一种万一的说法。其实一旦



堕落恶趣以后，从中获得解脱，再一次投生为人，是相当困难的，比登天还难，只有

极少数的可能性，基本上是不可能的。因为在地狱里遭受果报的时候，会不断地生起

嗔恨心，以嗔恨心还会造业。在地狱里造业也是造业，同样也要感受果报。比如复活

地狱的众生一见面就生起无比的嗔恨心，然后互相残杀。杀害地狱的众生也是杀生，

也是以嗔恨心杀生。如有嗔恨，就要继续堕落，基本上没有解脱的时候。其他地狱的

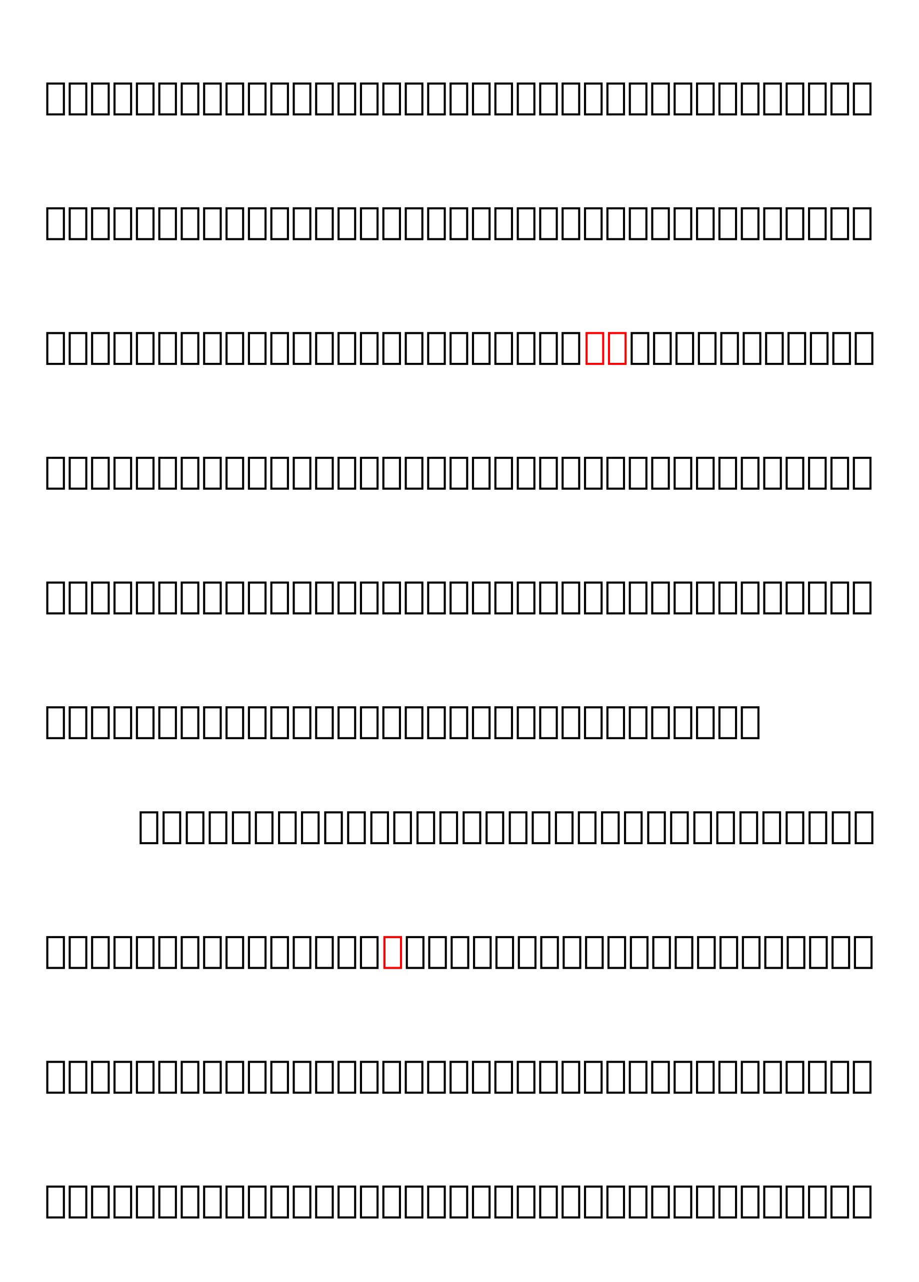
众生也都是以贪心、嗔恨心所作所行，基本上也是在愚痴的状态中造业。

业力感召的狱卒们，在惩罚地狱众生的时候，这些众生一定会生气，可地

狱的众生虽然身躯庞大，但是力量却特别弱，根本不可能打得过那些狱卒们，因此心

里肯定嗔恨、埋怨狱卒们。甚至与饿鬼道的众生一样，很多时候也想把自己的痛苦转

嫁到其他众生的身上。所以地狱众生在贪心、嗔恨心、愚痴的状态下，所作所行都是



恶业，于是继续堕落，或者继续在地狱里感受痛苦，很难出来。

饿鬼道的众生，无论是隐住饿鬼，还是空游饿鬼，也是满怀贪心、嗔恨，

继续在造业，也要感受果报。尤其是空游饿鬼，基本上不会有解脱的时候，出苦无期。

所以大家千万不能再糊涂，不能再迷惑。应该好好地选择，应该努力让自

己从六道中，从轮回中解脱，获得永久的安乐。这是对自己生命的负责，这样才能对

得起自己，才是究竟的利益。不要为了眼前利益，不要为了世间琐事而舍弃解脱的机

会，不要让自己再堕落。从恶道中解脱不容易，得人身更不容易。前面讲过这个比喻，

如同在光滑的墙上撒一把豆子，想有一颗豆子能够停留在光滑的墙上，几乎是不可能

的。同样，从恶趣中再次得到人身，非常不容易。

今天我们得到了人身，还闻到了佛法，有学佛修行的殊胜机缘，大家真的

不要错过，不要让自己再次堕落。无始劫以来的烦恼、习气很难对治，很难降伏，若

是不下功夫、不用心的话，难啊！无论是我们闻法的时候，还是修法的时候，一定要

用心用功。走马观花、蜻蜓点水般的学修，绝不可能明白，绝不可能成就。希望大家

不要糊弄自己，不要欺骗自己。否则，到时候伤害的是自己，后悔的是自己。我们虽

然在表面上每天都在闻法，每天都在修行，但是有没有用心，有没有用功？是不是发

自内心，是不是一心一意？在修行的道路上，是不是死心塌地？这很难做到。

现在在闻法、修法的行列中，不一定能觉察到自己的弱点，不一定能感觉

到这些魔力。但是如果没有下功夫，没有用心学修的话，过后还像从水里捞出来的石

头一样，很快就会像原来一样，还那么干、那么冷、那么硬。所以学修一定要用功啊！

在六道中轮回，无论是在三恶趣，还是在三善趣，都离不开痛苦，我们在

前面仔细地观察、了解了地狱道，那里只有寒冷、炽热等难以忍受的痛苦，一处也没

有安乐。饿鬼道里，无论是隐住饿鬼，还是空游饿鬼，所遭受的痛苦也是不堪想象的。

不用说去感受，连听都不敢听，饿鬼道也是一处也没有安乐。可以说，若是一个真正

有心有肺的人，真正能思维、能思考的人，现在也应该了解、明白了，轮回中只有痛

苦，没有安乐。通过讲解、概括，佛帮你一点点地去了解了六道，如果你还是没有生

起出离心，没有对轮回生起畏惧感，那就没办法了。

若是利根者，只概括性、总结性地讲解一下就可以了。但是我们根基差，

还是没明白。佛为了我们这些可怜的众生，仔细地描述、讲解了六道，我们可以从佛

的教言里，了解和明白各道的情况。

今天讲旁生道。旁生道是三恶趣之一，投生为旁生的基本因是愚痴，在这

里讲的是一般的愚痴，就是不明因果，不懂取舍。现在不讲其他道的众生，就讲人。

那些不信佛、不学佛的人就不用说了，连我们这些学佛的人，都特别愚昧、愚痴，连

最基本、最重要的因果观、轮回观都没有。很多人还认为自己在修净土宗，随便念一

念阿弥陀佛的名号、佛号，就可以往生到西方极乐世界，这是愚痴！念佛也离不开戒

定慧。

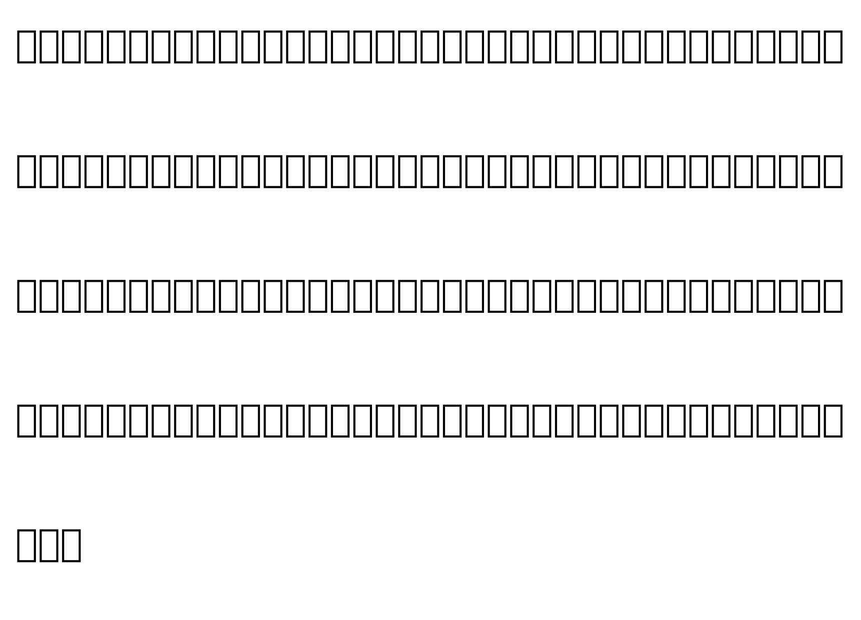
先说戒，若是一点佛理都不懂，怎么受戒啊？哪些是戒？哪些是律？在什

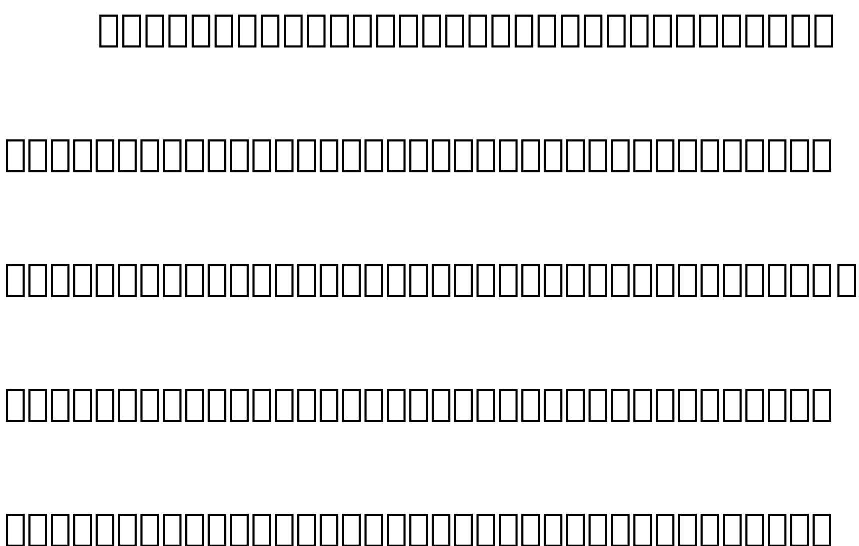
么样的情况下能得到戒体？在什么样的情况下会失去戒体？戒是清净。若是没有如理

如法地守护身口意三门的这些戒律，身口意怎么能得以清净呢？这是没有戒。再说定，

定有出世间的禅定，在这里就不说了。世间的四禅八定你有吗？若是连这个都没有，

怎么能修出禅定呢？然后是慧，真正的智慧是无我和空性的智慧。连出离心、菩提心





都没有，怎么能生起无我和空性的智慧呢？

有戒的基础，在定中念，有智慧的摄持，才是真正的念佛。第一，没有戒

的基础；第二，没有定，无法在定中念；第三，没有智慧，怎么以智慧摄持呢？离开

了戒定慧就不是念佛。

佛法有教法和证法。教法是“三藏”，应该讲闻“三学”，这叫持教；证法

是“戒、定、慧”三学，要持“证法”，就要持戒定慧。“教法是三藏，证法是三

学。”要有教法就要讲经或者闻思，有讲经的能力你就讲经，没有讲经的能力你就闻

思，没有讲经也没有闻思就没有持教，那就是没有佛法了。持证法就是持戒定慧三学，

修持、修行这叫持。如果两个都没有，便没有佛法了。没有佛法哪来的念佛啊？这样

自己欺骗自己就是愚痴。在愚痴的状态中念佛不但不能往生，将来要投生为旁生，在

畜生道里感受痛苦，这还是最轻的痛苦。

还有很多人，认为自己在修禅宗，在那边糊里糊涂地打坐，实际上很多人根

本达不到功夫。有些人能进入无想的状态，但这是不是修禅宗？不是！修禅宗要明心

见性。你没有明心，没有见性，糊里糊涂地打坐，在无记的状态中安坐，那叫无想禅，

这不是修持佛法，不是修行，这也是愚痴。绝大多数情况是将来要堕落恶趣，尤其是

转生为畜生，在畜生道里感受痛苦；极少数行善积德，有获得人天福报的条件和因素

的人会投生到长寿天，在那里感受痛苦。修无想禅的这些人，经常进入那种状态，享

受一些禅悦。那种禅悦是世间任何一种快乐都比不上的，他贪着那种禅悦，经常进入

那种状态，平时不会行善积德。这样修禅的果报基本上都是投生到畜生道里。

还有一些人接受过灌顶，经常念几种咒语，就认为自己在修密法了。连出

离心、菩提心都没有，连显宗里讲的空性智慧都没有。哪有这么容易、这么简单就修

密法了？密宗的境界是超越显宗的，一切都观为清净、观为圆满这是密宗的基础，修

密法要有五种圆满的见解与境界。

相续不成熟，没有其他意义的情况下，你去接受灌顶，接受的越多，造下

的恶业就越严重。因为每一个灌顶都有誓言，有根本的，有支分的，接受灌顶以后，

要守护誓言的。你只接受灌顶，根本不知道灌顶的内容，也不了解灌顶后要守护的誓

言。连显宗里讲的这些出离心、菩提心、般若空性智慧都没有，还说自己是修密的，

还说自己已经修本尊了，不可能的！

什么叫本尊？什么叫修本尊？你对世间的贪恋都没有断掉，自私自利都没

有放下，我执、法执都没有断掉，怎么能成就本尊呢？你这个本尊不是本尊是魔！没

有基础，相续没有成熟，仅仅接受个灌顶，经常念这些咒语，容易变成魔。这个魔比

一般的鬼神厉害，魔是恶道众生，这样自己要遭受的痛苦是非常严重的。同时，一般

的鬼神，即使伤害众生，也是小范围的伤害，但是魔念过很多咒语，有一定的力量，

他伤害的是一群群的众生，他伤害的是佛法、正法，他会特意破坏道场、破坏共修。

我为什么经常强调大家要一心念诵“金刚七句”？因为“金刚七句”句句是金刚，能

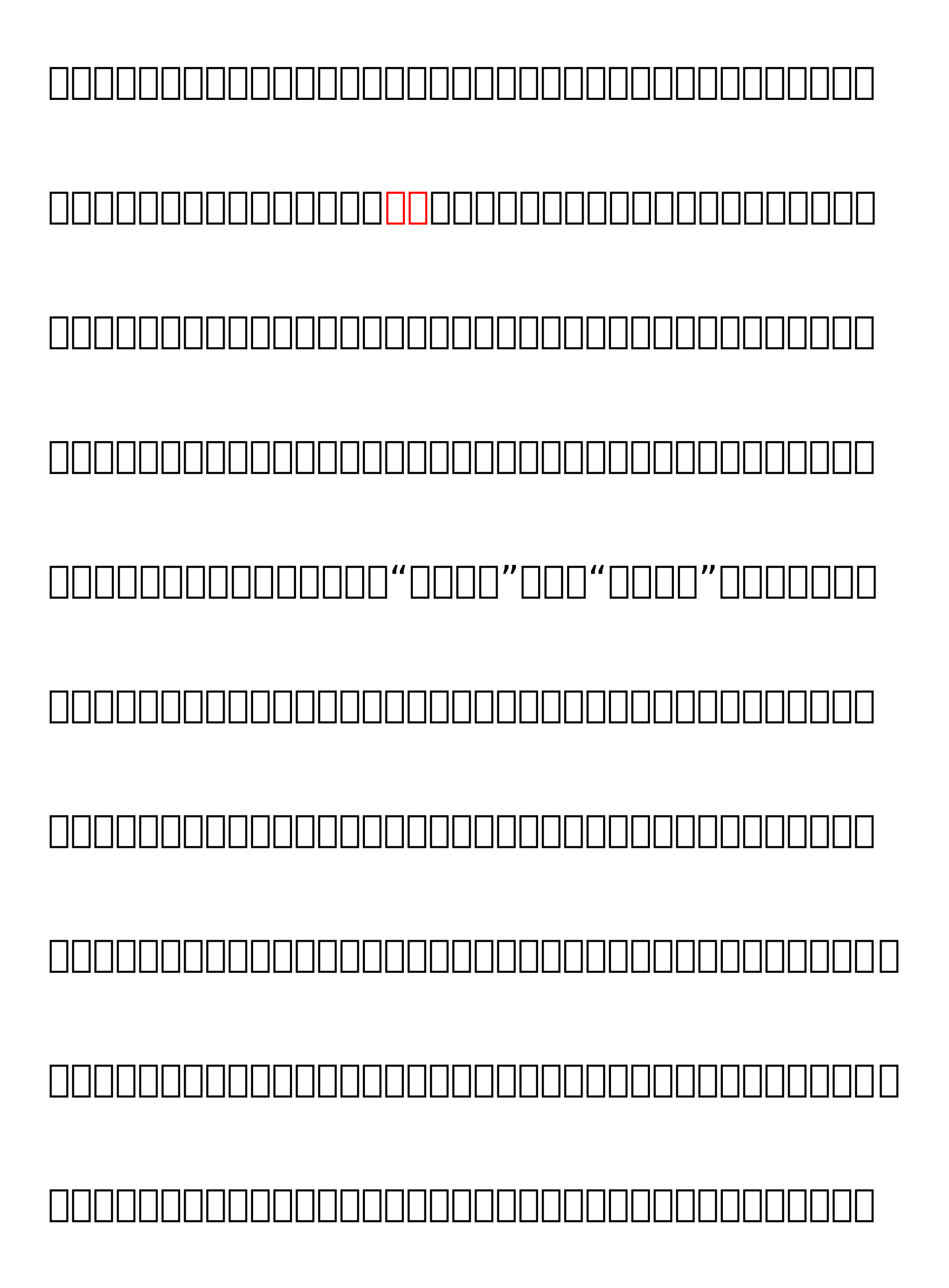
摧毁一切违缘障碍，可以阻止魔的骚扰，铲除魔制造的障碍。魔来伤害的时候，不会

显现他自己的身份，而是先进入你的相续，借用你来做坏事。被借用或利用的这些人

就是因为没有定力、信心不足，所以容易起魔。若是有定力、有信心，魔就无法进入。

散乱，没有定力，信心不足，魔就找这种人，进入他的相续，利用他的身份破坏道场，

破坏法脉，破坏共修。千万不能修偏了，有利就有弊，利越大弊越大。无论是修净土



宗、修禅宗，还是修密宗，都要如理如法，从基础开始，一步一步地学，一步一步地

修，这样才如法，才能成就。否则，容易变成鬼，变成魔，变成畜生。所以大家要注

意，别让自己变成魔、变成鬼、变成畜生，在三恶道里感受无穷无尽的痛苦，出脱无

期。为什么说不如法修行，正法也会变成恶趣的因？就是这个意思。

要在戒定慧的基础上念佛，要在明心见性的基础上参禅，有出离心、菩提

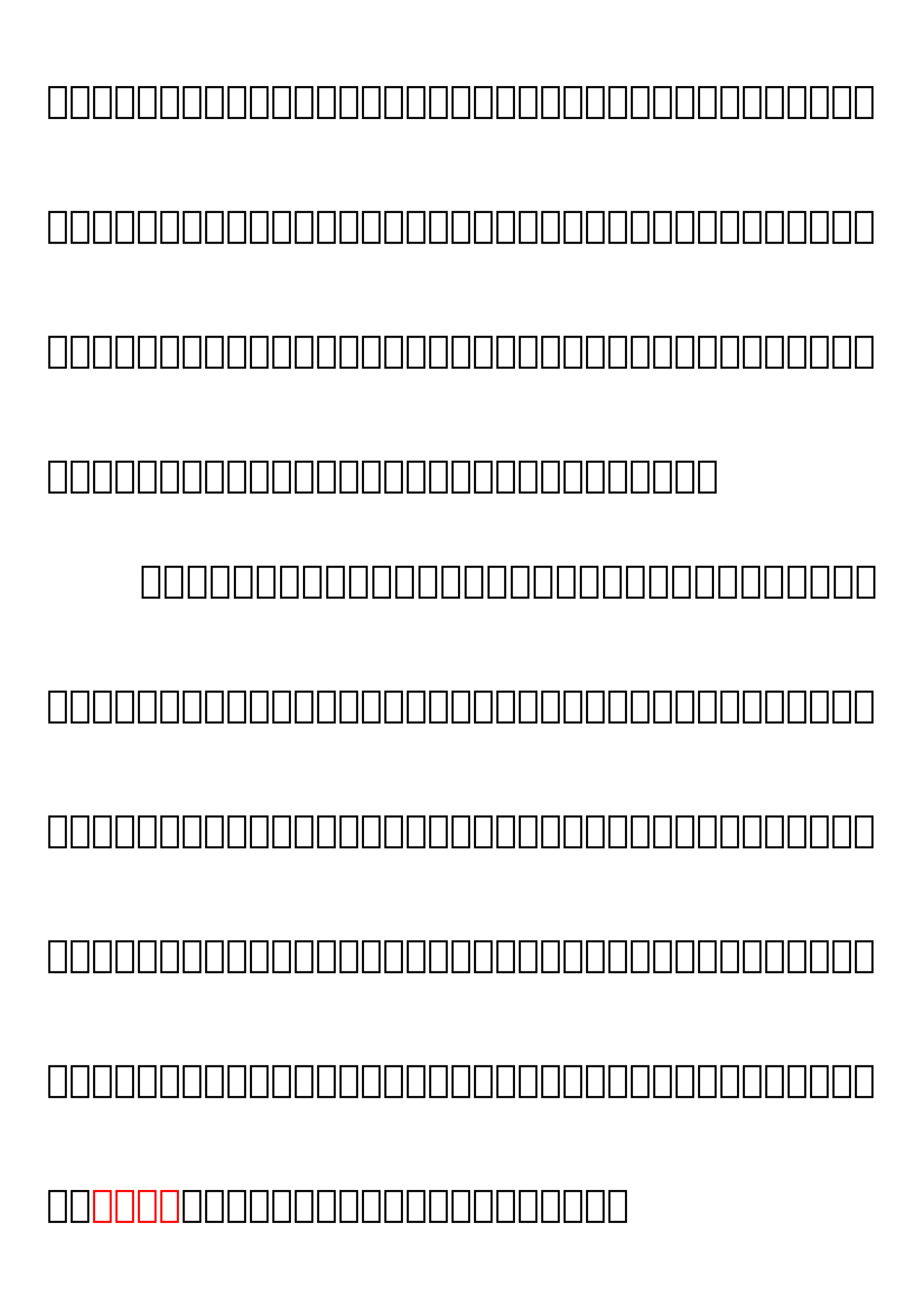
心、空性智慧的摄持，将一切观为清净、圆满，在这个基础上念咒语、修本尊，才是

如法的。现在，我们修加行就是打基础，让自己的相续成熟。加行修好了，出离心就

生起来了；加行修好了，菩提心就生起来了；加行修好了，空性智慧就生起来了，然

后再念佛，参禅，念咒，修本尊，一定能成就。若是没有基础，相续不成熟，很危险

啊！因为这些就会变成恶趣的因，会堕落恶趣、感受痛苦。



出离心是断除对世间的贪恋，菩提心是放下自私自利，空性智慧是破除我

执法执。在这个基础上，才是念咒、修本尊，才是打坐、修大圆满。大家千万不要糊

涂，不要盲修瞎炼，否则会给自己带来极其严重的后果，不堪设想啊！

旁生主要是愚痴。在愚痴的状态中，做一些无聊、无意义的事，这都是投生

为旁生的因。旁生有海居旁生和散居旁生。海居旁生主要是大海里的畜生，如鲸、鱼、

龟、虾等，密密麻麻的像酒糟一样多。我们看《动物世界》，就能知道旁生道有很多

众生，大的吃小的，小的吃大的。海洋里的鲸鱼、乌龟等，躯体异常庞大，在它们身

上居住着好多小含生，径直刺入它们的身体，不停地吃它们的肉，喝它们的血。那些

大动物一下子就能吞掉无数的小含生。旁生道的众生主要是愚痴、呆笨。今天你告诉

它：若是能念一遍“阿弥陀佛”就能解脱，它也做不到。

畜生道的众生都有共同的特点：第一，特别愚痴、呆笨；第二，经常被人役

使，互相吞食，始终处在恐惧的状态中，心一刹那也得不到安宁；第三，因人类贪着

其血、肉、毛、皮、骨头等，经常受到捕杀。很多人都是在海边长大的，都知道海里

的动物是如何被捕杀的。不说前世的业力，就目前看都是无缘无故的，它们也没抢过

你的东西，也没伤害过你。你为了吃肉、喝血，就这样无缘无故地伤害它们。现在人

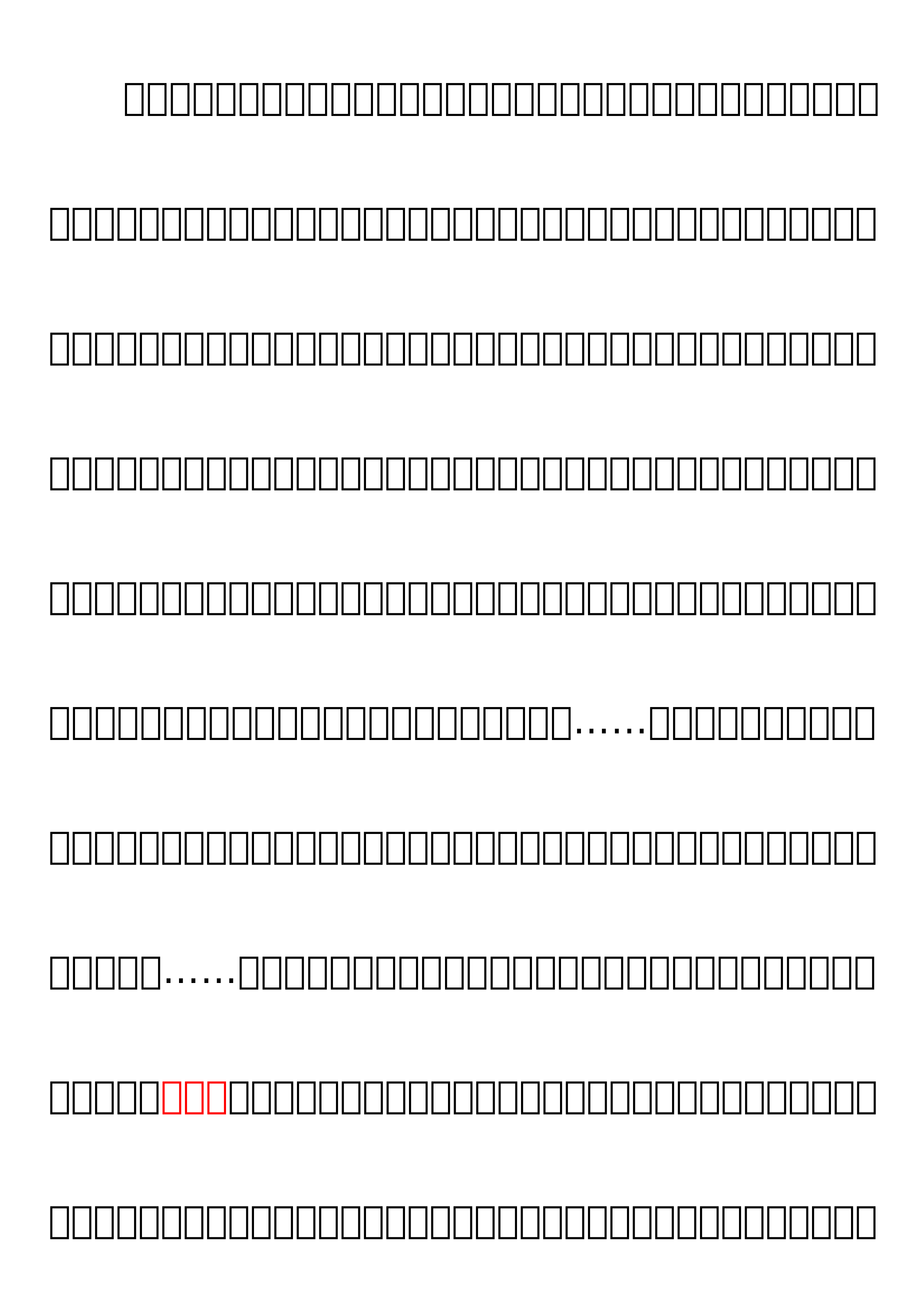
都吃活的，不吃死的，活活地在那边割、砍、剥、烤……你们到海边、到大饭店

里看看它们所感受的这些痛苦。它们死了以后，如果业力还没有穷尽，还要投生，再

死，再投生……这些动物就是这样反复地感受着被杀的痛苦，直到业力穷尽，才

不会再投生为旁生。散居旁生也是如此，人类为了吃肉、喝血，经常杀马、牛、羊、

猪、鸡、鸭等。你们到屠宰场看看，那是人间地狱啊！有的被活活地杀死，有的被活



活地烫死，有的被活活地把身上的皮毛剥掉。

在这里可以肯定地说，杀害众生的人，绝对不是学佛人。佛法是不伤害众生

的，若是伤害了众生，绝对不是佛法。有些人学佛了，还要杀生，还要吃活的，拿这

些活物补身体。你这个臭皮囊还用补吗？你现在杀一条命，会堕落地狱的；这个不算，

将来托生为人的时候，要还五百条生命！

我们曾经无数次地感受过这些痛苦，难道还生不起厌离心吗？以前我们不是

一遍两遍，而是无数次地感受过地狱、饿鬼、旁生的痛苦。现在若是再不利用人身，

精进修持正法，使自己解脱的话，将来还要堕落恶趣，感受这些痛苦。自己好好地、

仔细地想一想，要是再生不起厌离心，生不起畏惧感、恐惧心，若是听了，还像跟自

己没关系一样，那你的心就是石头，就是钢铁，这种人叫刚强难化！这种人要成就是

很难的。

一想到这些轮回过患，有没有吃不下饭的时候？一想到这些，有没有睡不着

觉的时候？讲了这么多，讲的都是我们自己，是我们曾经经历过的，也是我们未来要

感受的。对这些有畏惧感，有厌离心，这就是我们学修轮回过患，尤其是学修三恶道

痛苦的真正意义。

虽然目前我们还没有堕落，还没有在三恶道感受痛苦，但是我们宿世的父母

都在感受着痛苦，我们不能见死不救。现在我们应该：第一，真心地希望他们能够脱

离这种命运与痛苦；第二，我们要发誓发愿，好好地利用得到人身、闻到佛法这样的

机缘和条件，精进认真地学佛修行，让自己解脱成佛，去度化这些众生，让父母众生

也脱离恶道、脱离痛苦；第三，虽然我们暂时还没有能力解救他们，但是要一心祈请

上师三宝加持，让他们早日脱离痛苦，获得人身，闻到正法，解脱成佛。

不要总求自己的事：“请佛、菩萨、上师加持我，让我的身体好起来，家庭

好起来，儿子好起来。”总是求健康，求平安，求世间的福报。世间的事，好也好不

到哪去，坏也坏不到哪去。六道就是这样，轮回就是这样，都离不开痛苦，都离不开

无常。好也会变，坏也会变；没有永远的好，也没有永远的坏；好是暂时的，坏也是

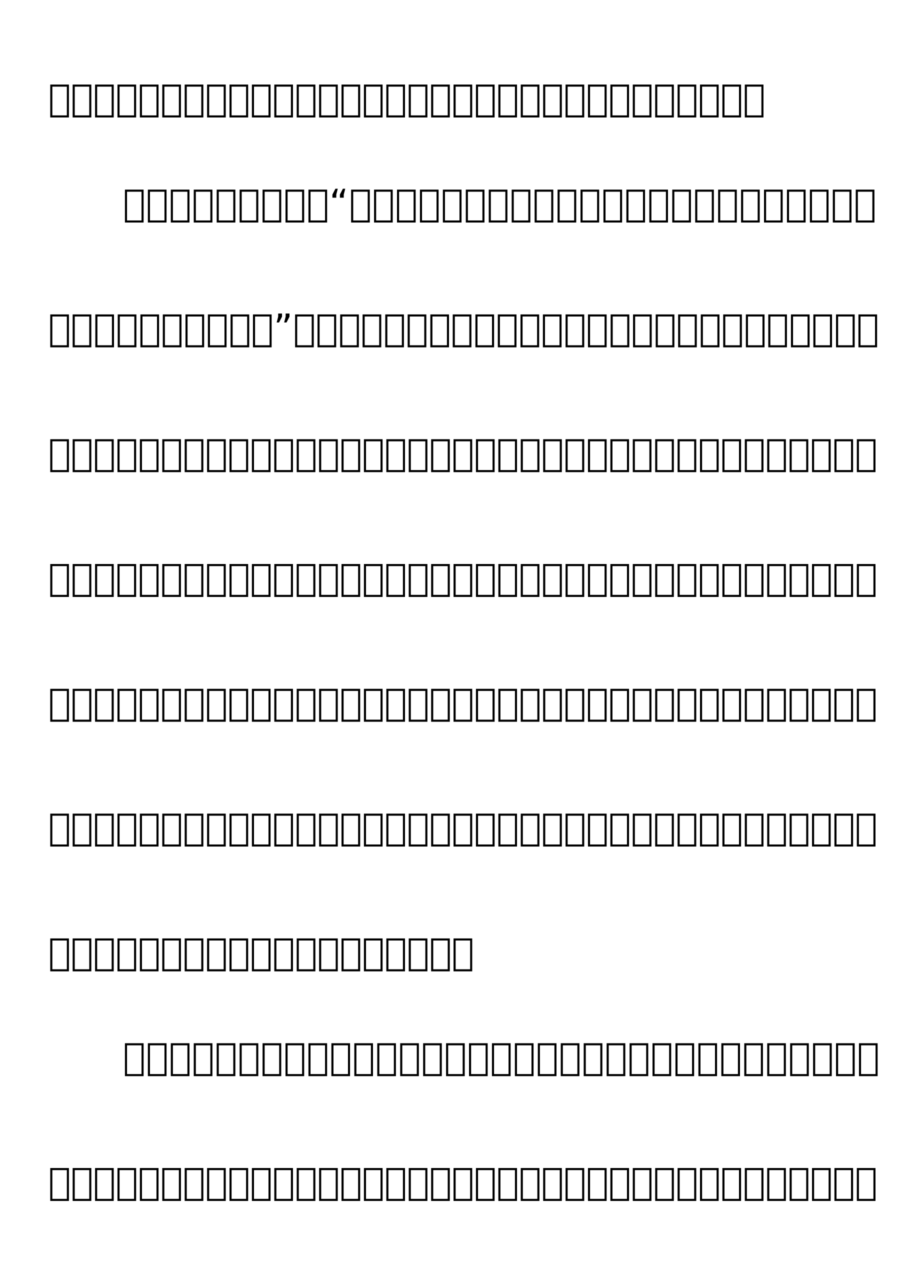
暂时的；痛苦是暂时的，快乐也是暂时的。所以不要执着这些，一切随缘，世间的福

报有就有，没有就没有。有是暂时的，没有也是暂时的。以后会有的，别总求这些。

世间的福报、暂时的利益，是没有意义的。

要求就求让父母众生早日解脱、早日成就。处处存好心、做好事，处处发大

心、发大愿，这是解脱的唯一方法。通过这样的方法，你的心胸才能打开，才可以摆



脱烦恼、摆脱痛苦。可怜的众生啊，不要再迷茫了，不要再颠倒了，应该清醒了，应

该明白了！

我们的百日共修虽然还没有结束，但是已经讲了很多道理，大家也该开悟了

也该放下了！这些句句是真理，句句是窍诀，要记在脑子里，融化在血液中，落实到

生活里，落实到行动上！不能闭目塞听，不能得过且过，不能擦肩而过，一切错过！

不然将来要轮回的是你自己，要感受痛苦的是你自己，应该好好地考虑，好好地思维！

如理如法地学修正法，这样才能成就！回向。

轮回过患（七）

今天我们继续学习轮回过患。六道轮回里只有痛苦，没有安乐。前几天我们

了解了三恶道的众生，它们所感受的痛苦是难以想象的。这些都是事实，我们不是讲

故事，也不是讲别人，是在讲我们自己。无论是地狱道、饿鬼道，还是畜生道的痛苦，

都是我们曾经经历过、感受过的，以后我们还要经历，还要感受的。怎么还生不起厌

离心呢？我们应该这样想：“虽然现在忘记了，想不起来了，但是以前无数次地感受

过这些痛苦！”这点很重要。若是你当故事听，认为是在讲别人，对自己不会有太大

的帮助，也不会得到任何利益。

有触动，有感受，才能生起出离心，才能断掉对世间的贪恋。你们在实修中

心每天都听闻佛法，也许对世间的贪恋和执着减轻了很多，但这都是暂时的。这种偶

尔的善念，偶尔的厌离心、出离心都是不可靠的。若要在相续中生起永久、稳固的厌

离心和出离心，若要彻底断掉对世间的贪恋，就要用心，把讲的所有的内容都放到自

己身上，落实到实际行动上，这样才会真正受益，才能真正能做到。

前面再三讲，业力不好对治，烦恼不好对治，无始劫以来的习气不好对治。

若是遇到对境，遇到违缘的时候，还和以前一模一样，没有一点儿正知正见，没有一

点儿智慧。这样，到临终的时候，就会大势已去，无法掌握命运，改变命运。这样，

我们学修就失去意义了。所以，大家必须深入再深入，用心再用心。

这几天我们讲了很多恶道的痛苦，讲了很多轮回的过患，这些都应该都落实

到自己的身上，融入到自己的相续中。我们以前无数次地感受过这些痛苦，还想重新

感受这些痛苦吗？是真的不想再感受这些痛苦吗？不是真的吧！现在你还没有真正生

起厌离心，真正生起厌离心了，不是这样子的。真正生起了厌离心，还会造业吗？还

会贪着吗？你还在贪着，还在执着，还在造业，这就说明你还没有明白，更没有生起

厌离心。你把所讲的这些都当成故事听，根本没有设身处地去思维。“我不是地狱众

生，我没有感受到地狱痛苦啊！”你现在不是，但以前是，以后也是，所以讲的就是

你，讲的就是我。

也许一听说轮回或一看到六道轮回图心里就恐惧，因为造恶业了就要感受这

样的痛苦，我们以后会真正地去感受这些痛苦。所以对六道，尤其对三恶道，一定要

讲透，一定要想透，这样对自己才会有帮助，才会受益。走马观花、一带而过的闻思

没有意义。

“纵经百千劫，所作业不亡”。业是不会浪费的，造恶业只有三个去处：地狱

道、饿鬼道、旁生道。什么叫造恶业？以贪嗔痴所做的一切都是恶。这是显宗、密宗、

大乘、小乘共同承认的善恶标准。自己对照对照，有没有以贪嗔痴造业？若是你造恶

业了，第一不会浪费，第二自作自受。

因果不虚里讲得很清楚，很明白，你自己造下的业，自己就要承受果报，不

能由别人来代替。不用说无始劫以来，不用说过去世中，就说今生今世，你以贪嗔痴

所造的恶业不计其数，这些果报只能成熟在地狱道、饿鬼道、畜生道里。但是很多人

没有一点儿的恐惧感、急迫感，还在散乱懈怠。

人随时都会死，死了以后要承受各种果报。今天你在这样一个庄严舒适的坛

城、道场里，与上师、金刚兄弟欢聚一堂，也许明天就在炽热的铁屋里感受着地狱的

痛苦；今天在这里享用着色香味俱全的佛法美食，也许明天就在恶道里感受饥渴的痛

苦；今天与同修道友共同听闻正法，也许明天就在畜生道里感受着互相吞噬和残杀的

痛苦。明天会怎样真的不好说，所以应该有紧迫感，分秒必争地学修佛法。

三恶道里充满了难以忍受的痛苦，让人十分恐惧。那么，和地狱相比，三善

道里应该有一些安乐或幸福吧？不是说“善业善趣得安乐”吗？实际上没有。三恶道、

三善道都一样充满了痛苦，一处也没有安乐，正如大德们所说：“五趣之中无安乐，

不净室中无妙香”。

现在，我们仔细地去了解一下三善道，看看三善道到底有没有安乐。

第一，人道。人道、人间也和火坑一样，一处也没有安乐。我们所认为的安

乐，实际上都是痛苦，只是我们没有意识到，没有认识到而已。不仅是人，地狱道、

饿鬼道、畜生道、阿修罗和天界都离不开三大根本苦：变苦，苦苦，行苦。

一、变苦。人们即使拥有了快乐，也是一时的，是瞬息万变的。健康、幸福

名誉、财富、感情等，转眼间就变成了痛苦。即使有再多的财产，有再大的名气，有

再深的感情，说变就变，说失去就失去。尤其是现在，人与人之间没有真感情，都是

互相利用。财产没有了，名誉没有了，感情没有了，很多人非常懊恼、失望、痛苦。

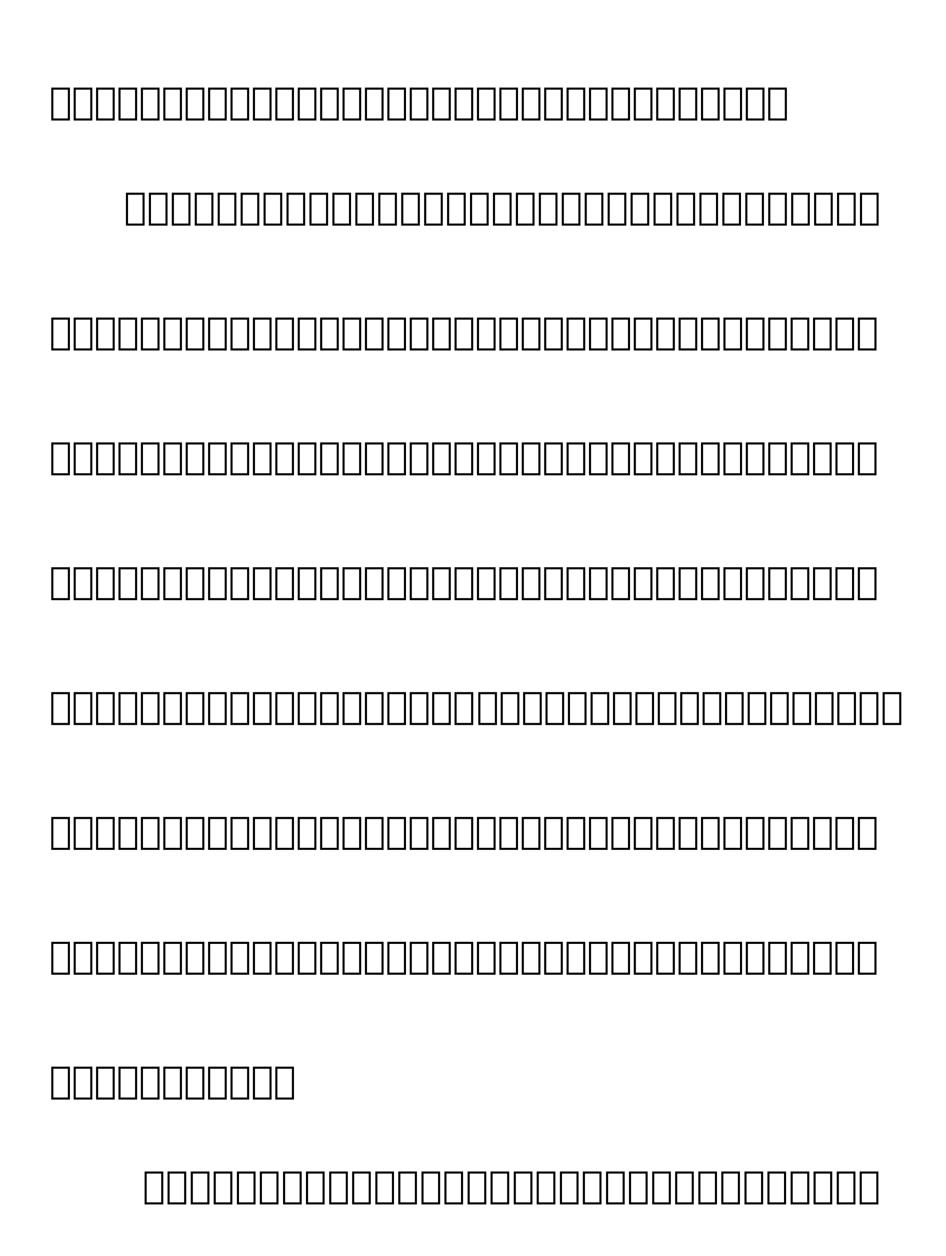
没必要！如果你是这种反应，就说明你不是个明白人，而是个愚痴者。如果是个智者，

不会因此而动心。突然间一无所有了，贫困潦倒了，很正常。变化是正常的，但你苦

恼不正常，不应该痛苦。变正常，苦不正常，苦是自寻的，自找的。变了、没有了很

正常，缘聚缘散很正常。

要明白变化无常，要明白这个世上没有不变的，没有恒常的，唯一不变的



就是变化，都离不开无常。变是一种自然规律，是一种自然显现。但是它给我们带来

的烦恼，给我们带来的痛苦，却是无法想象，苦不堪言的。

想学佛，想解脱，就要明白这个道理，就要解脱这些痛苦。不是只念“阿弥

陀佛”就是学佛了；不是只念《地藏经》或其他某部经就是学佛了。不只是念，还要

明白这些道理。钱财、名气、感情从有变成没有，从没有变成有都很正常，若是明白

了发生的所有变化是一种自然显现，一种自然规律，这叫学佛。这些变化没有让你烦

恼，没有让你痛苦，这就是解脱。就要这样学佛，就要这样解脱。

发生变化了，受到影响了，感受痛苦了，这叫变苦。实际上这种变化不仅

在发生的当时给我们带来了痛苦，其实它始终没有让我们离开痛苦。变化之前，我们

心里没有把握，已经拥有、得到的怕失去，然后提心吊胆，心慌意乱，我们的心始终

没有安宁，这也是变化给我们带来的痛苦，也是变苦。

变苦始终都有，没有变化之前，它让我们提心吊胆，不停地痛苦着；发生

变化了，拥有的失去了，它让我们继续痛苦着；失去了以后，我们还想得到，还要追

求，这也是变化给我们带来的痛苦，所以说我们始终在变苦中遭受着折磨。我们还没

有感觉到人间的这种发生的变化带给我们的巨大痛苦，其实是它始终让我们沉溺在痛

苦、烦恼当中。

二、苦苦。苦苦是前面的痛苦还没有烟消云散，后面的打击又接踵而来，

雪上加霜。前一个痛苦还没有解决，另一个痛苦又降临了。六道众生很多时候就是这

样的，始终离不开苦苦，苦上加苦。

我们所感受的苦不是一种，而是各种各样的，让我们得不到解脱。无论是

贫穷的还是富裕的，无论是高贵的还是普通的，都没有真正快乐过，幸福过。没有摆

脱轮回，没有摆脱烦恼之前，不会有丝毫的快乐，不会有丝毫的幸福。我们所认为的

快乐、幸福都是痛苦，都离不开变苦、苦苦、行苦，所以叫三大根本苦。

三、行苦。表面看起来好像没有亲身受苦，但实际上也绝没有摆脱痛苦之

因，比如吃饭穿衣、住房受用、装饰、设宴等等，这一切都可能成为造罪业的因，所

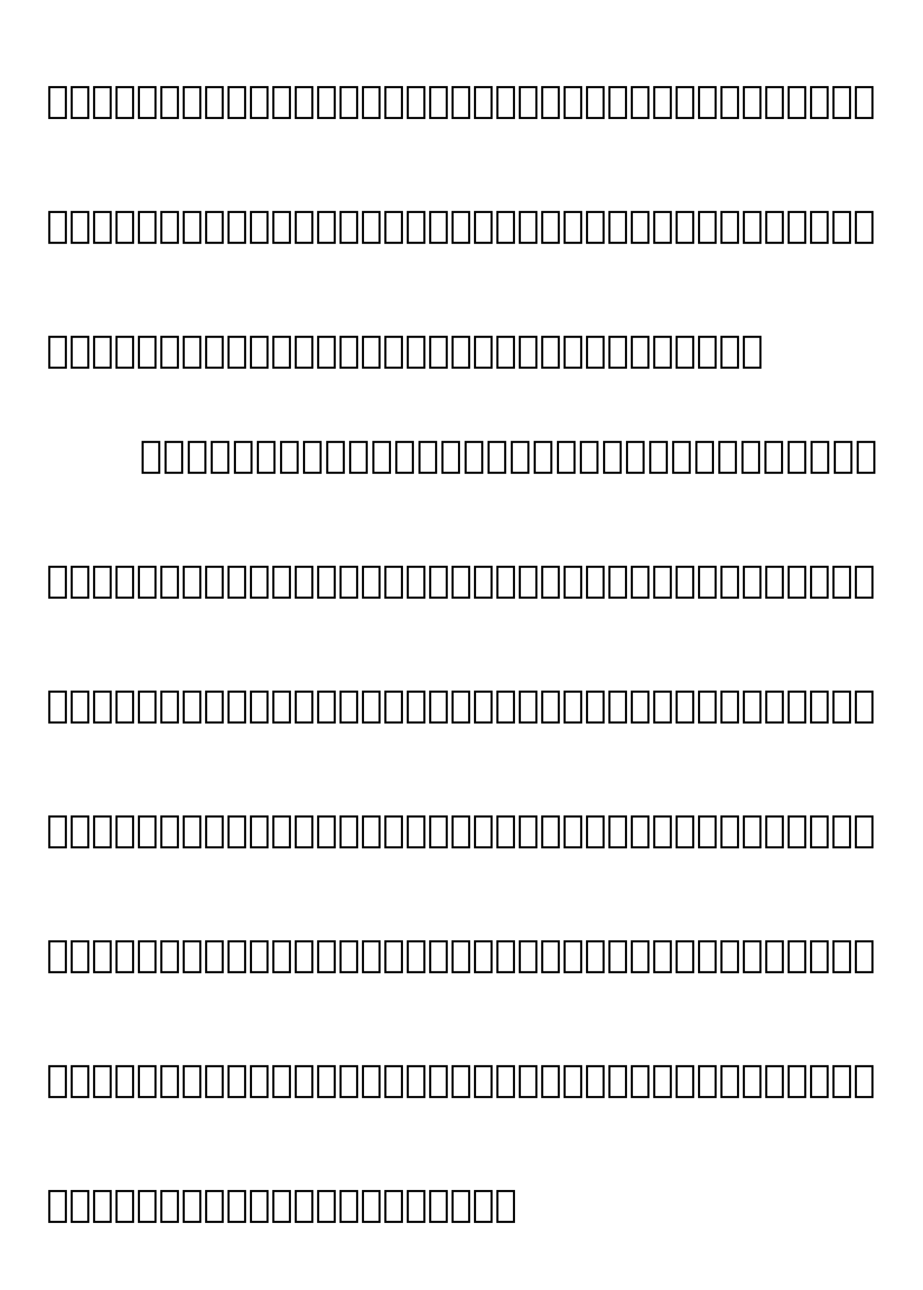
作所为完全是罪恶的伪装，这一切的后果无疑都是痛苦。我们吃的、住的、穿的、用

的都是痛苦的果，也都是痛苦的因。我们所拥有的一切，所享受的一切，都是有漏的

福报，都离不开痛苦，我们感受痛苦的同时，又造下了下一个痛苦的因。制作这些吃

的、住的、穿的、用的过程中伤害了无数众生。可以说吃一碗米饭相当于吃一碗虫子

的罪业。我们事事、处处都离不开三大根本苦。



我们觉得吃、穿、住、用很方便，很有福报。但这都是有漏的福报，也离

不开痛苦的本性，都是以杀害众生、伤害众生为代价而制造的。这些等于是杀生的武

器，都是造业的。我们在感受人间痛苦的同时，又播下了下一个痛苦的种子，所以说

离不开痛苦的本性。那我们是不是不能吃、不能穿、不能用了呢？

吃、穿、住、用一般的情况下是造业的，将来要感受果报。但是我们很幸

运，遇到了佛法，可以学着转念，将恶业转为善业，变成功德。我们吃、穿、住不是

为自己，而是为了保护身体、保护生命，也是为了修持正法，度化众生，也是为了这

些失去生命的有缘众生，尤其是可以将我们做善事的功德、善根回向给这些有缘的众

生。虽然它们已经失去了生命，现在我们无法拯救它们，但是可以将善根回向给它们，

并发誓发愿将来度化它们。我们还可以将这些东西做供养或者做简供，这样就都成为

修行的助缘了，都变成度化众生的方便了。所以遇到了佛法，做任何事情都可以不造

业，同时还可以利益有缘众生。

我们要知恩：我们的吃穿住行都不是自然形成的，是很多众生用汗水和生

命换来的，因此要珍惜。我们要感恩报恩：我们可以吃，可以穿，可以用，但是不能

浪费，要发誓发愿学修正法，把自己的生命好好利用起来，承办自他的利益，让自己

早日解脱成佛，然后去度化这些有缘的众生。

下面是八支分苦：生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得

苦、不欲临苦。

一、生苦。我们住胎和出生时，都要感受很多难忍的痛苦。住胎时肢肢节

节等六根都齐全的时候，就是胎儿成型了，此时胎儿会觉得母胎非常狭窄、臭气扑鼻、

漆黑一片，感受好似关在监狱里一样痛苦。当母亲吃热的食物的时候，胎儿就像置身

火里燃烧一样痛苦；当母亲吃凉的食物的时候，胎儿就像浸在凉水中一样痛苦；当母

亲睡觉的时候，胎儿感到如同被大山压在身上一样痛苦……母亲做不同的事时，

胎儿在母腹里都要感受着不同的痛苦。他生下来或者被抱起来时都非常痛苦。婴儿的

感受我们是感觉不到的，他感受着不一样的痛苦。很多事情他都没有接触过，也不适

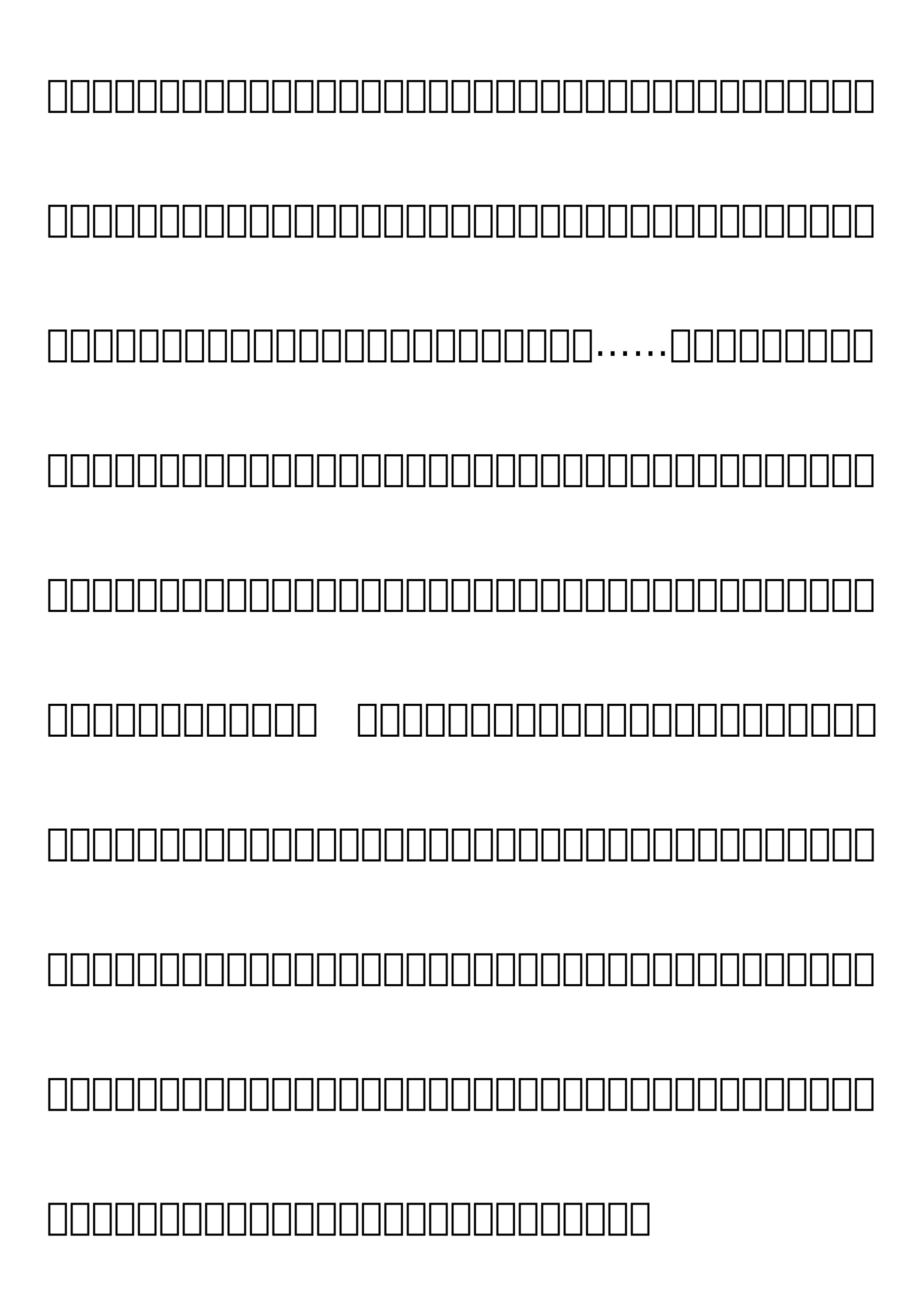
应，觉得非常恐惧、痛苦。 所有的孩子都是伴着哭声出生的，没有一个是笑着出

生的，就是因为有痛苦。若是没有痛苦，就不会哭；若是快乐，肯定是笑着出生的；

若是既没有快乐，也没有痛苦，就应该是不出声或不声不响地出生的。他哭着出生，

就说明他有痛苦。父母亲非常高兴、欢喜地把他抱起来，这个时候他也感觉痛苦，也

是哭。从入胎至出生，没有刹那的安乐与舒服，这就是生苦。



二、老苦。从出生的那天起，就一刻也不停地迈向死亡，这是一种老苦。

还有一种老苦，是眼、耳、鼻、舌、身、意诸根衰退。眼睛花了，什么也看不清；耳

朵聋了，什么也听不清，希望再重复一遍，但年轻人理都不理就走了；牙齿脱落了，

什么东西也咬不动；舌根衰退了，再鲜美的食物也品不出味道；口齿不清，说话吞吞

吐吐的，说了半天，别人也听不清；意根衰退，神志不清，经常健忘，刚刚说的话一

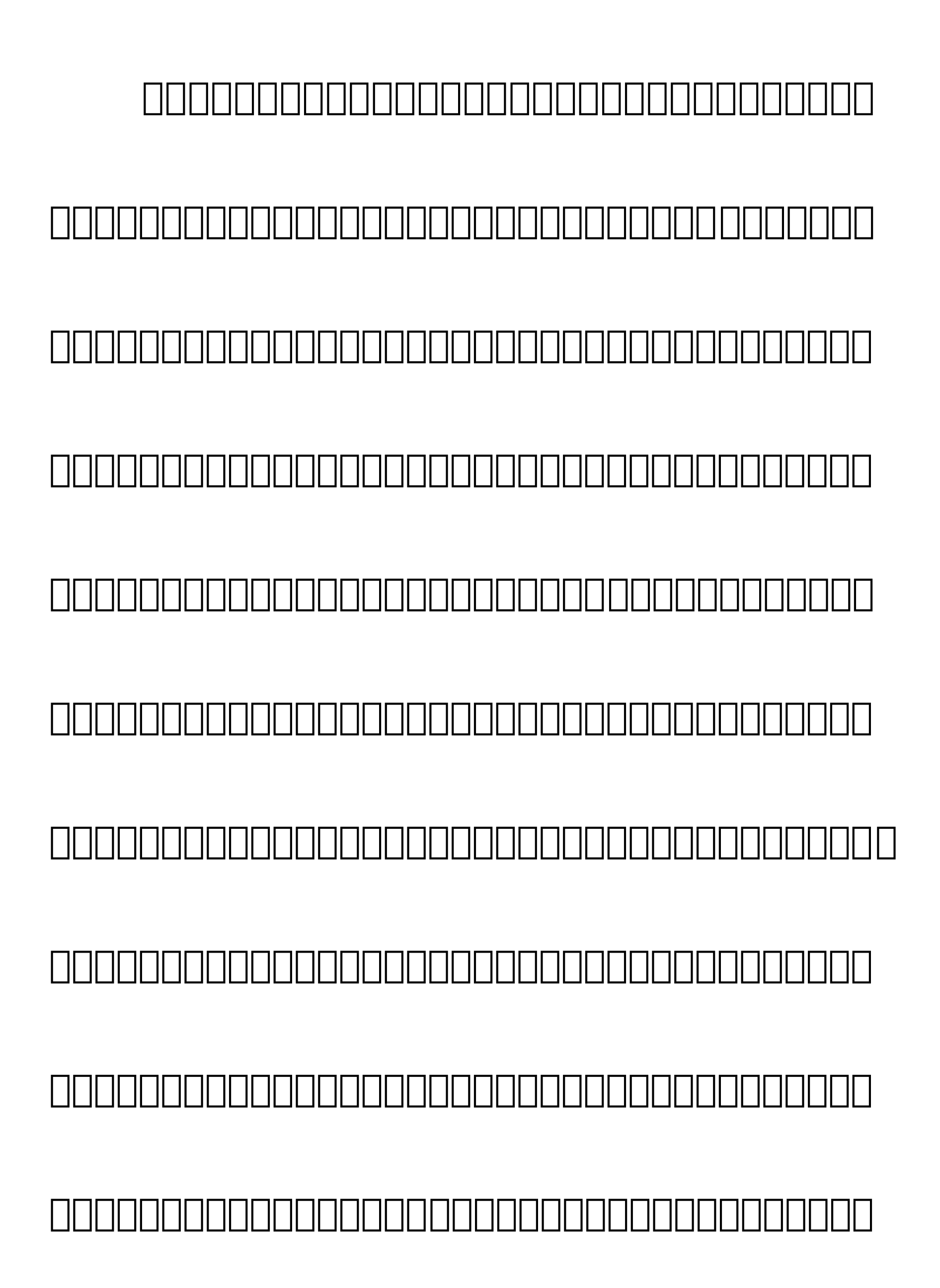
会儿就忘了，总是昏昏沉沉的；头发白了，满脸皱纹；体温失调，衣服稍微单薄了，

就感觉冷得要命，衣服厚了也不行，支撑力下降，实在无法承受沉重的衣服，再华丽、

柔软的衣服也感觉不到舒适了。六根衰退了，病魔自然就缠身了，老苦的同时病苦也

来了，不是这儿有病，就是那儿有病。自己亲手抚养的儿女也不管自己了，甚至总算

计自己的财富或工资，心里很失望，也很苦恼。老了想过一个平静、安宁的晚年，但



是没办法，自己欠的债还没还完。虽然儿女成家了，但还总是缠着自己不放，总回来

吃住，心里不高兴，也没办法。然后还要帮忙照顾孙子孙女，即使自己不愿意，也没

办法，怕儿子媳妇不高兴。也不只是为了儿子，也是为了自己。因为要是儿子媳妇不

高兴了，怕自己病了没人看，死了没人管，所以要哄着他们。虽然自己想学佛、念佛，

但是根本没有自由、没有机会，这都是老苦。

三、病苦。人的身体是四大组合，四大不调时必然遭受风、胆、涎等各种

各样疾病的折磨而苦恼万状。就算精力充沛、体力再强壮的人，若是得病了，也会立

即倒在地上、躺在床上，难以忍受病苦。现在有时候我们感冒了、头痛了都受不了，

要吃药打针，希望早点好起来。这不算什么病，若是真生了大病，死也死不了，好多

年瘫痪在床，感受着病苦，最后通过病苦进入死苦。现在好多人都不择手段地积累财

富，就是为了治病。人们害怕有病，经常不敢吃这个，不敢吃那个，但是经常吃动物

的肉，还活活地吃这些动物、众生，说要补身子，这个能补身子吗？不但不能补身子，

还会毁坏身体，断送自己的性命。不要再颠倒了！现在很多疾病根本无法治疗，由于

害怕得绝症，人总是患得患失，心永远不得安宁，这都是病苦。

四、死苦。第一，快要死的时候，病魔缠身，四大分离，非常痛苦；第二

自己明明知道要离开这个世界了，要失去积累的财富，失去非常恩爱的人，一分钱也

带不走，一个人也带不走，心里留恋、舍不得，非常痛苦；第三，要离开这个世界了，

不知道自己将去何方，这也是一种很大的痛苦。这个时候无可奈何啊！第四，最后的

隐没次第出现白光、红光、黑光，以及各种各样的恐怖现象，恐惧万分，痛苦难忍，

这都是自己从来没有看见过、听到过和想象过的。出现黑光后会昏迷过去，在昏迷的

状态中醒来时就进入中阴身了。中阴界的痛苦也是各种各样的，也是非常难以忍受的，

这是死苦。

可以说人的一生就是痛苦接着痛苦，生前是痛苦，活着时是痛苦，死了以

后进入中阴界也是痛苦，再转世还是痛苦，永远离不开痛苦。

轮回过患（八）

今天我们继续学习轮回过患。对一个渴望解脱的人来说，学习轮回过患非常

重要。若是不断除对世间的贪着，就无法解脱，无法成就。要断除对世间的贪着，首

先要了解六道，了解轮回。属于世间的都离不开六道，离不开轮回。当你了解了六道，

了解了轮回，知道了六道只有痛苦，没有安乐；知道了轮回是一种极大的、无穷无尽

的痛苦，你才不会贪着这些，才会真心地求解脱，修解脱之道。

现在好多人虽然学佛了，修行了，但始终没有得到利益，始终没有成就，这

是什么原因？就是不了解轮回，不知道轮回的苦与过患，所以没有生起出离心。如果

没有断掉对世间的贪着，就不能成就了。若是没有断掉对世间的贪恋，没有放下世间

八法，说学佛，说修行，统统都是假的，都是表面功夫，根本不是真正的学佛修行。

你真正学佛了，真正修行了，一定会受益，一定会解脱，一定会成就。有因就有果，

真正学佛了，修行了，这是解脱成佛的因，不可能不解脱，不可能不成就。

我们信佛好多年了，学佛好多年了，在形式上、表面上也下了不少功夫，做

了不少事情。但都不是真正的学佛，都不是真正的修行，明白的也只是皮毛，明白的

是词句，而不是佛理。就像曾经智慧空行母对那若巴说的那样：“你精通的只是词句，

不是真正的含义，不是真正的佛法。”做功课也是表面上的，没有真正的学佛修行。

就是因为没有断除对世间的贪着，没有了解六道轮回的苦。佛为什么讲首先要认知苦？

因为我们没有认识苦。这就是我们现在存在的问题。

首先要认知苦。四谛法轮第一个就是苦谛。苦谛就是要明白世间的一切都离不

开痛苦的本性，都逃不出痛苦的范围，首先要明白这个道理。我们学修轮回过患就是

要了解六道，了解轮回，去认识苦。知道了苦，才会去找苦的根源。这与我们去医院

看病是一个道理，有病了，感受病苦的时候才会去医院寻求治疗，若是没有病苦，怎

么会想起来去医院呢？去医院就治，首先要找病根，找生病的原因，然后再对症下药，

最后才会脱离病苦，恢复健康。

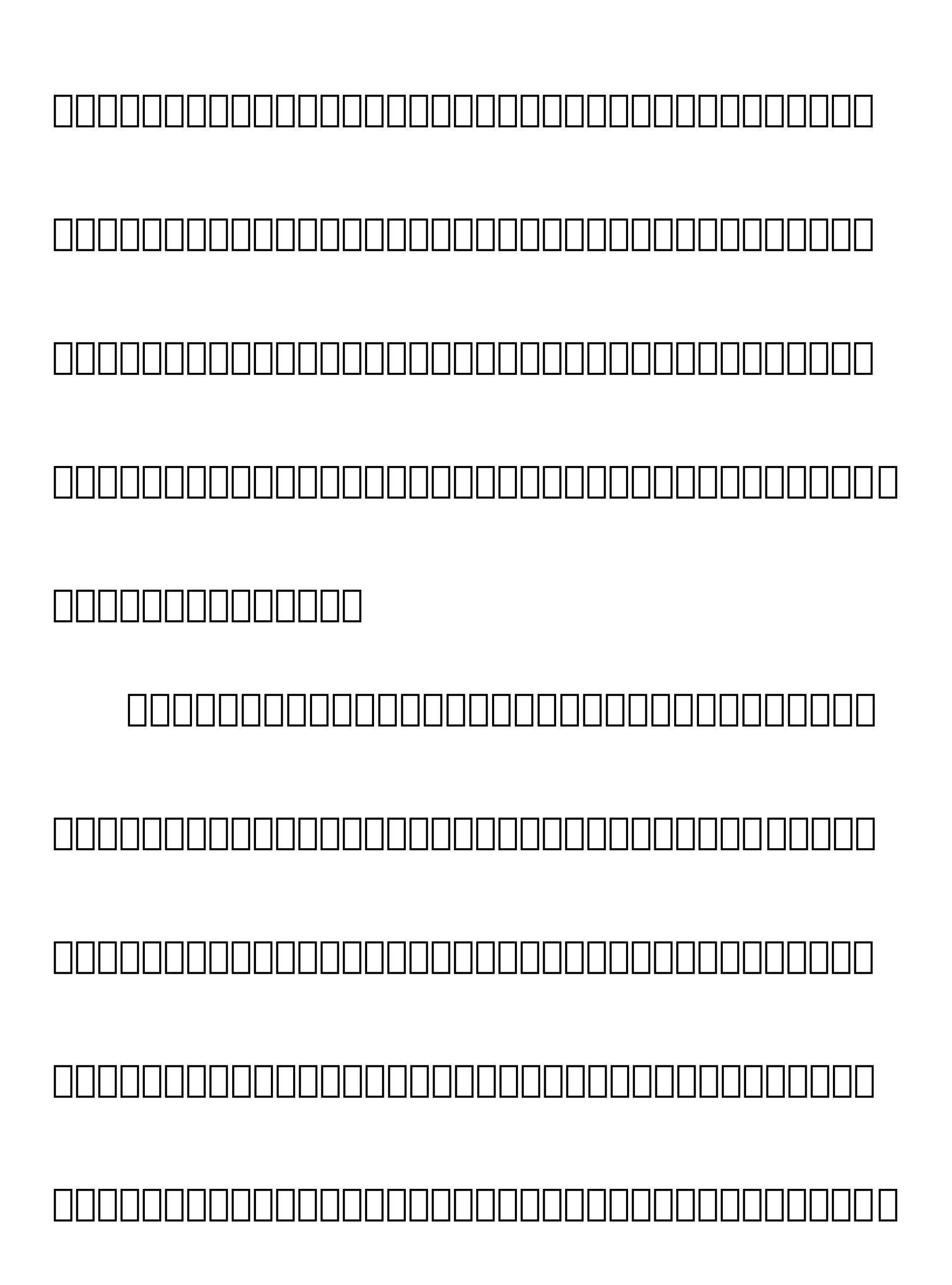
现在很多人根本没有感觉到苦，没有认识到苦，就不会去找苦的根源，更不

会采取解决苦的方法。这样，永远不能脱离六道轮回的痛苦。怎么能认识不到苦呢？

怎么能感觉不到苦呢？我们这些凡夫是愚痴的、颠倒的。无始劫以来到现在，一直都

在颠倒，把假当成了真，把苦当成了乐，所以始终处在痛苦之中。为什么我们很多时

候意识不到，感觉不到苦呢？就像有些人经常干活，习惯了、适应了，就不觉得辛苦、



疲劳了。同样，我们在六道中感受的痛苦太多、太严重了，所以经受的很多痛苦我们

已经感觉不到了。还有最主要的原因就是无明、愚痴、颠倒，不明白什么叫真正的苦。

其实我们所认为的苦不是什么苦，真正的苦我们还没有明白。所以认识苦，

了解六道轮回是非常重要的，除非你不想解脱，不想成就。

要了解轮回之苦，就应该一道一道地仔细观察、了解，最后总结出六道中任

何一道都离不开痛苦，都充满了痛苦时，我们才是真正地明白了轮回之苦。之前说轮

回只有痛苦，是跟着别人说的，并不是自己真正明白的。就如同你没有亲眼看到，却

跟着别人说这个房间里没有人一样。如果进一步地向你问询或者你进一步地思维：

“真没有吗？你怎么知道没有呢？他说的对吗？”你就产生疑惑了，这不是真正的明

白。只有你自己到房间里，到每个角落都亲眼看过了，最后得出了“房间里没有人”

的结论，这才是真正的明白，这才是真正的正见。

跟着别人说轮回苦不是正见，真正了解了以后才是正见。现在你没有神通力

自己亲眼看有困难，但佛是遍知的，无欺的，他不会欺骗众生。佛在经中描述得很清

楚、很详细，你可以依佛的教言从地狱道、饿鬼道、旁生道开始了解轮回之苦。

比如地狱，虽然我们没有亲眼见到，但佛亲眼看到了，佛亲自了解了，佛在

经中描述得很详细、很清楚，佛说：“地狱只有痛苦，没有安乐；饿鬼只有痛苦，没

有安乐；畜生道，只有痛苦，没有安乐。”如果我们真的能相信佛说的，相续中肯定

能生起定解。

很多时候我们都要依靠佛的教言，佛的教言是可靠的。所有有形无形，有我

或无我，佛全都知道，所以说是遍知。遍知有两层含义：其一，对轮涅一切法都一清

二楚；其二，他知道并且能讲述一个人的解脱之道——从痛苦中解脱的整个过程

及解脱的一切方法。

遍知不是所有的一切都要知道。比如说，今天我在这里问：“人都到齐了

吗？”下面一个人回答：“人都到齐了。”人都到齐了，不是指所有的人都要到齐，

是参加“百日共修”的人到齐了，就可以说人都到齐了。同样，一个人从痛苦中解脱

的道路、方法，一个渴望解脱的人希求解脱的意义，他都知道并能描述，这就是遍知。

一个人的解脱之道，就是一个人从痛苦中解脱的完整方法，就是苦集灭道。

佛说了，首先要认知苦，然后要断除集，就是要断除苦的根，相续要证道，最后获得

寂灭。

首先要知道苦，苦是轮回之苦，六道轮回都是苦，明白了以后想从中解脱，

这个时候要找它的根。六道轮回的根就是我执，有我执就有烦恼，有烦恼就会造业；

我执引起烦恼，烦恼引起造业，造业形成了六道轮回。要摆脱轮回就要断除烦恼，没

有烦恼就不造业了。怎样才能没有烦恼？就是断除我执。现在找到了根源，轮回最根

本的因、最根本的源就是我执。此时相续要依止道谛，就是修持正道。能对治我执的

就是道，真正的道是无我和空性的智慧。无我的智慧是对治我执的，空性的智慧对治

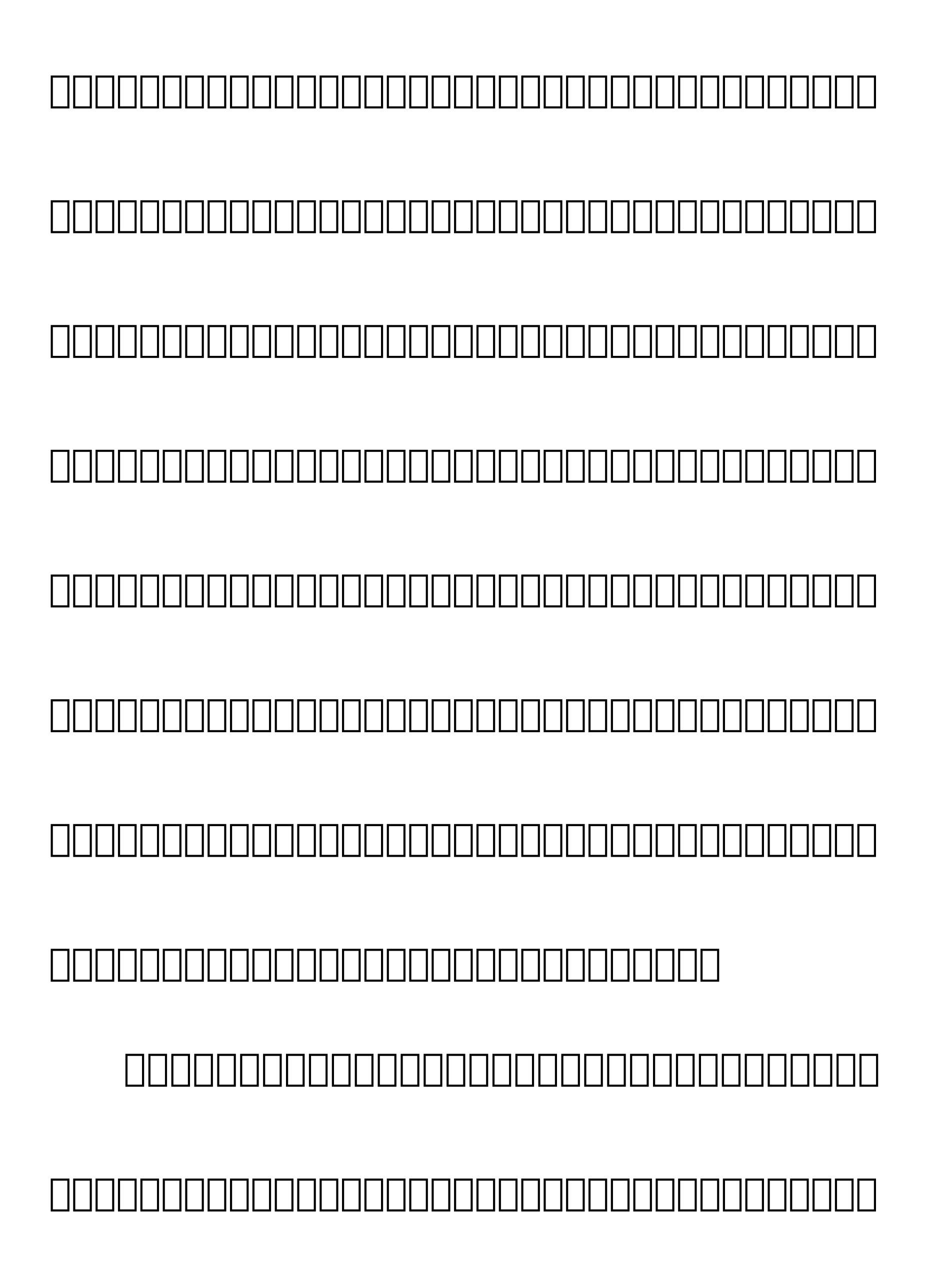
法执的。最好相续中有远离八边戏论的大空性智慧，这样不仅能断除烦恼，还能断除

习气障，甚至还可以成佛。最起码要有无我的智慧。无我的智慧是对治人我执的，没

有我执了才没有烦恼，没有烦恼才不造业，不造业才不会六道轮回。

在六道中不自由地流转叫轮回。我们的现在和以后，都一直被业力牵引，叫

不自由的流转。我们没有权利掌握自己的命运，我们想那样，但结果偏偏是这样，就



是因为我们没有自由，无法控制或者掌握自己的命运，就是因为业力。它不会把权利

交给你的，业牵引着、控制着你的命运，这就是轮回。若是没有业，不由业来牵引，

就不是轮回了。很多佛菩萨，为了度化众生也在六道中，但他们不是轮回，因为他们

没有被业力牵引，他们是以愿力、以悲心而来的。悲心、愿力是他自己发的，他来是

自愿的、自由的。“犹如莲花不著水，亦如日月不住空”。虽然在六道里，但不是轮

回，没有痛苦。

六道中被业力牵引而流转轮回，是不自由的，不自由地转就是轮回，就是苦。

依道谛最后能获得灭谛，灭谛是寂灭。声闻和缘觉是一般的寂灭，这是一种

边，不是圆满。佛是大灭谛——远离二边的灭谛。灭是灭烦恼，灭痛苦。没有烦

恼，没有痛苦，没有障碍，心里完全是轻松自在的，是无比的快乐，是恒常的大乐，

就是灭谛。苦集灭道是佛宣说的，整个过程与内容唯佛所知，佛知道在六道中，由平

平常常的凡夫到获得寂静涅槃的圣者，正是这样的一个过程与结果。

不是所有的都需要知道，而是一个渴望解脱的人需要知道的都知道了，这叫

遍知。我们完全可以相信佛说的每一句，所以我们现在依佛的教言了解到了，六道轮

回只有痛苦没有安乐。

昨天我们了解了三恶道里只有痛苦没有安乐，今天我们要了解的是上三道。

先了解人道。昨天讲了三大根本苦：变苦、苦苦、行苦。人人都要感受这三大根本苦，

事事都不离这三大根本苦。还有八支分苦中的生、老、病、死苦。就是我们从生下来

直到死亡所感受的痛苦。生老病死苦始终没有离开过我们，人也是在刹那当中生灭，

在刹那当中感受着生老病死苦。也可以这样讲，没有生苦就没有其他的苦，生苦给我

们带来了后面这些苦。老苦是刹那刹那当中的变化，若是没有变化怎么能有老苦呢？

病苦是即使身体上没有病，但心灵上的疾病一直不曾间断过，这也是病苦。我们怕生

病，为了避免病苦不择手段地造业。虽然最终是死，但是死给我们带来了很多的烦恼

和痛苦，这是死苦。我们非常害怕死，为了避免死亡也是不择手段地造业，感受了不

计其数的痛苦。

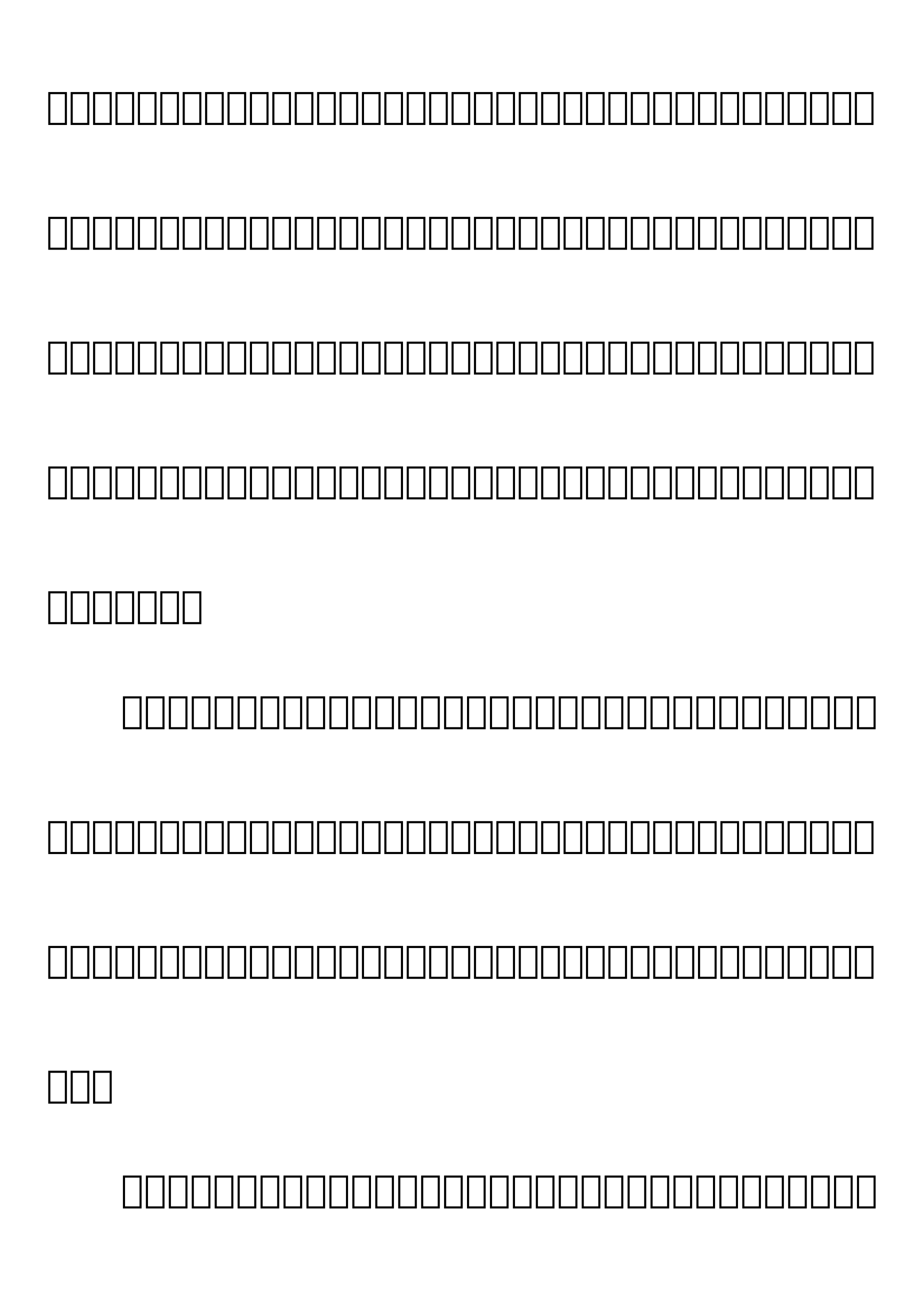
还有怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦。怨憎会苦，亲人变成了仇

人，爱人变成了敌人。为了一点点利益，为了钱财，身边的亲朋好友都变成了仇人。

我们不想看到他们，但偏偏每天都要见面，都要接触，心里非常烦恼痛苦，这是怨憎

会苦。

以前古时候，人没有那么狡猾，办事特别直接，明处抢，暗处偷。现代人越



来越狡猾，越来越灵活了，不择手段地互相欺骗，互相利用，就是为了一些小小的利

益，为了钱财。现在，都特别执着钱财，都觉得没有钱就活不下去，就过不下去了，

所以必须要挣钱。其实钱不是你能挣的，你没有挣钱，是钱在挣你。心里放下了，钱

财是一种方便，是福；心里没有放下，钱财是祸，它只会给你带来灾难，只会给你带

来痛苦，不可能给你带来快乐，也不可能给你带来幸福。

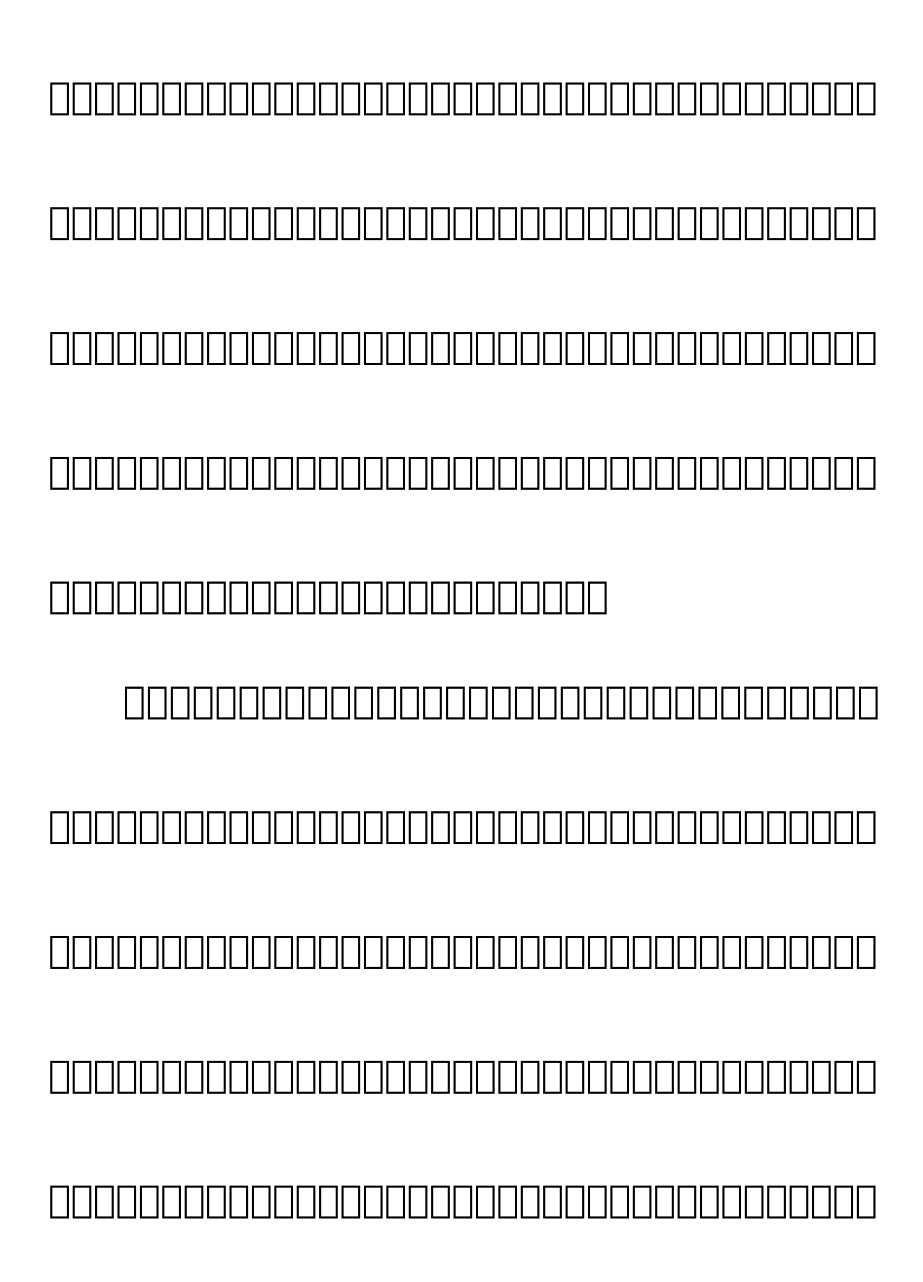
为了钱而造下的所有恶业，将来都要自己感受果报。有钱有财是修持正法的

一种障碍：开始时，它是一种障碍，不让你真正地去修持正法；中途，它让你散乱，

让你造业，不让你精进；最终，它会障碍你成就。对于一个修行人来说，没有看破放

下之前，钱财统统是障碍，是违缘，所以不能为了钱财造业。为了暂时的利益，为了

钱财，亲朋好友都成为敌人了。不想看到，不想接触，但是每天都要看到，每天都要



接触，心里很不舒服、很烦恼，这就是怨憎会苦。

现在，夫妻之间没有真正的感情，都是互相利用，没有什么用处了，就闹离

婚，离婚以后就变成仇人了。有的还离不了，尽管不想再看到对方，不想再在一起，

但是没办法，业力没有穷尽前，还要在一起。每天一见面心就烦，一接触就吵闹，却

还离不了，这样情况也很常见，这也是怨憎会苦。

你是逃避不了的，还不如好好地了缘了债。不想见到偏偏要见面，不想接触

偏偏要在一起，这就是业力。在业力面前你是没有自由的，没有权利的。你就是业力

的奴才，是烦恼的奴才。

爱别离苦。不愿意分开，还必须要分开，这也是一种痛苦。现在主要是父

母对儿女特别执着、牵挂。儿女对父母没有什么放不下的，父母却放不下儿女。可儿

女们是怎样对待亲生父母的呢？最初，吸取父母身体的精华；中间，抢夺他们口中的

饮食；最后，夺取他们手中的财产。父母对儿女心疼得不得了，溺爱得不得了。但是

对于父母所做的一切，儿女不会有丝毫的感激之心，反过来还与父母作对，父母说东，

儿女就说西，就是故意伤害父母。父母在儿女面前一点面子都没有，父母双亲将毕生

不顾千辛万苦，不顾罪大恶极，不顾臭名远扬而积累下来的所有的财富，毫不吝惜地

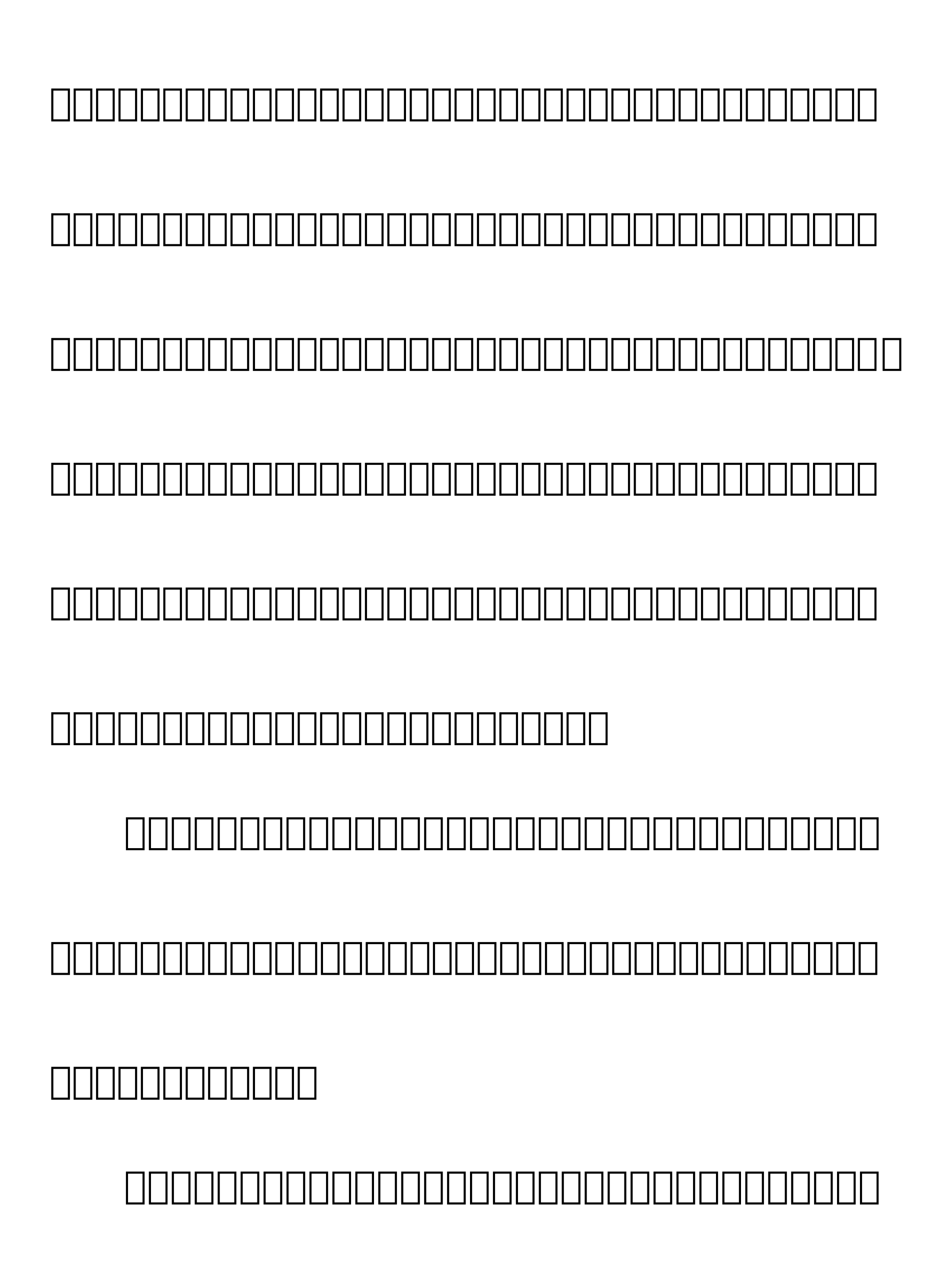
全部给予了儿女，可是儿女却没有一点一滴的感激之情。

现在很多父母为了给儿女赚钱不择手段，做了很多违法的事，随时都可能进

监狱。也有些人是相信佛法，相信因果的，但为了儿女不顾将来要遭受的痛苦，可谓

是不顾一切。真的是颠倒！

有些父母真的非常可怜。子女对父母连一点感激之情都没有，不管父母为他



们做什么都觉得是理所应当的。给他们那么多，还不如给一个乞丐，就算只是给了一

个普通人一把茶叶，他也会喜不自禁地连连道谢。你给儿女那么多钱财，他说过一次

“谢”字吗？你给他几十万、几百万、几千万，他都满不在乎。有时候还埋怨你、训

你、骂你，说你是不是藏钱了，钱是不是还给别人了？他们还认为享用父母的财物是

天经地义的事。什么天经地义？最好一分钱也别给，还不如做慈善。现在的儿女，尤

其是独生子女太不像话了！你们到藏地，到牧区看看那些小孩子是怎么样的。

现在的兄弟姐妹之间，常常为了能得到父母的财产而互不相让，你争我夺。

就算父母给了他们，也没有答谢之意；即使父母已倾囊相送，可子女却一要再要。你

给得越多，他向你要得越多。为什么说父母的心是水，儿女的心是石头呢？父母的心

是水，又轻又软；儿女的心是石头，又冷又硬。现在的儿女对父母非常狠，哪怕面对

真正的仇人，他都不可能这样发火、折磨仇人，但对父母却这样，这叫恩将仇报。

子女使用软的、硬的，不择手段，把父母所有的财产都掠夺走了。父母什么

也没有了，这个时候子女就不要父母了，父母就看不到子女了。所以对儿女不要太牵

挂，儿女这样对待你，这也是你自己的因果，没办法，就当还债吧！但是你心里要明

白，牵挂是没有用的。他都不牵挂你，你牵挂他干什么？他都不在乎你，你在乎他干

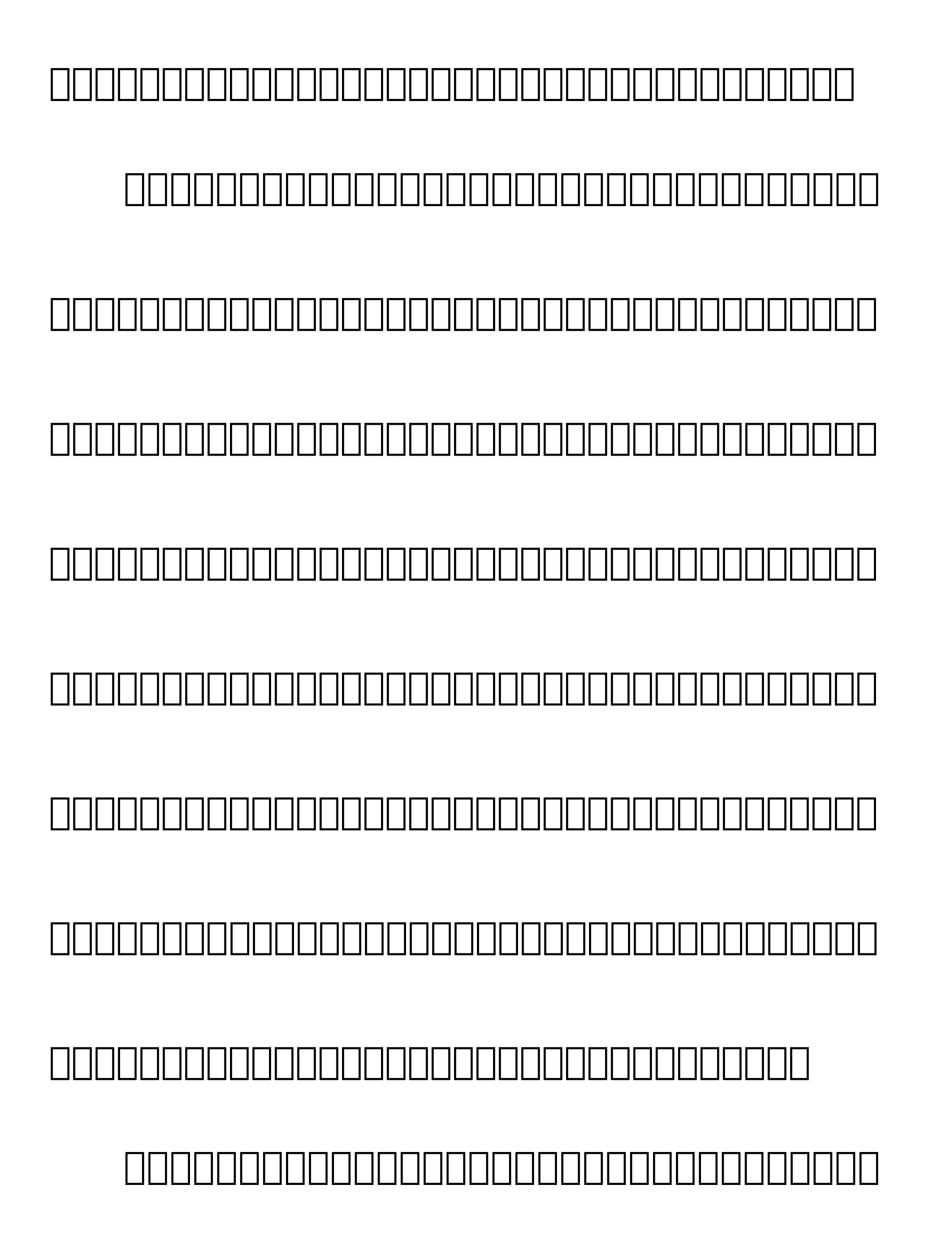
什么？现在他长大成人了，自己有能力了，比你强了，你还为他担心，还留恋他，真

是愚痴！现在应该是他们照顾你，关心你的时候了。不管他们是否关心你，是否照顾

你，这也没办法，是你自己的业力。但要明白这些道理，不要太牵挂。不然到临终的

时候，会变成最大的障碍，很容易成为王鬼，对自他都没有好处，只有害处。

今天为什么要讲这些呢？就是要明白人家是怎样对待你的。了缘了债是应该



的，但是你心里要放下。

求不得苦，非常普遍。上学的时候希望有一个好成绩，结果没有如愿以偿，

很痛苦；希望找到一个理想的能赚钱的工作，结果没找到，心里很苦恼；到年龄了，

想找到一个合适的人结婚，但是偏偏跟一个不喜欢的人一起，没有办法……人的

欲望永远是很高的，始终达不到要求，心里很失望、很苦恼，这都是求不得苦。

不欲临苦。不想遇到，不想遭受的，偏偏遇到了，遭受了。

无论是生活，还是工作，无论是从三根本苦的角度来看，还是从八支分苦的

角度来看，人间只有苦，没有乐。

大家现在仔细地观察，好好地想一想、看一看，自己有没有这些痛苦？是不

是始终没有离开过这些痛苦？要么是痛苦的因，要么是痛苦的果，都离不开痛苦的本

性，超不出痛苦的范围，这都是为什么呢？就是因为贪着，因为我们执着这一切。若

是不执着的话，钱财不会影响你，障碍你；儿女不会影响你，障碍你；一切的一切都

不会影响你，障碍你。这些现象不会束缚人，执着才会束缚人，因为执着，然后才苦

恼。我们离不开这些显现，但是没有必要执着。怎样才能不执着呢？就是要看破，就

是把轮回看透了。看破了，才能放下，放下了，心里就没有这些烦恼、痛苦了。

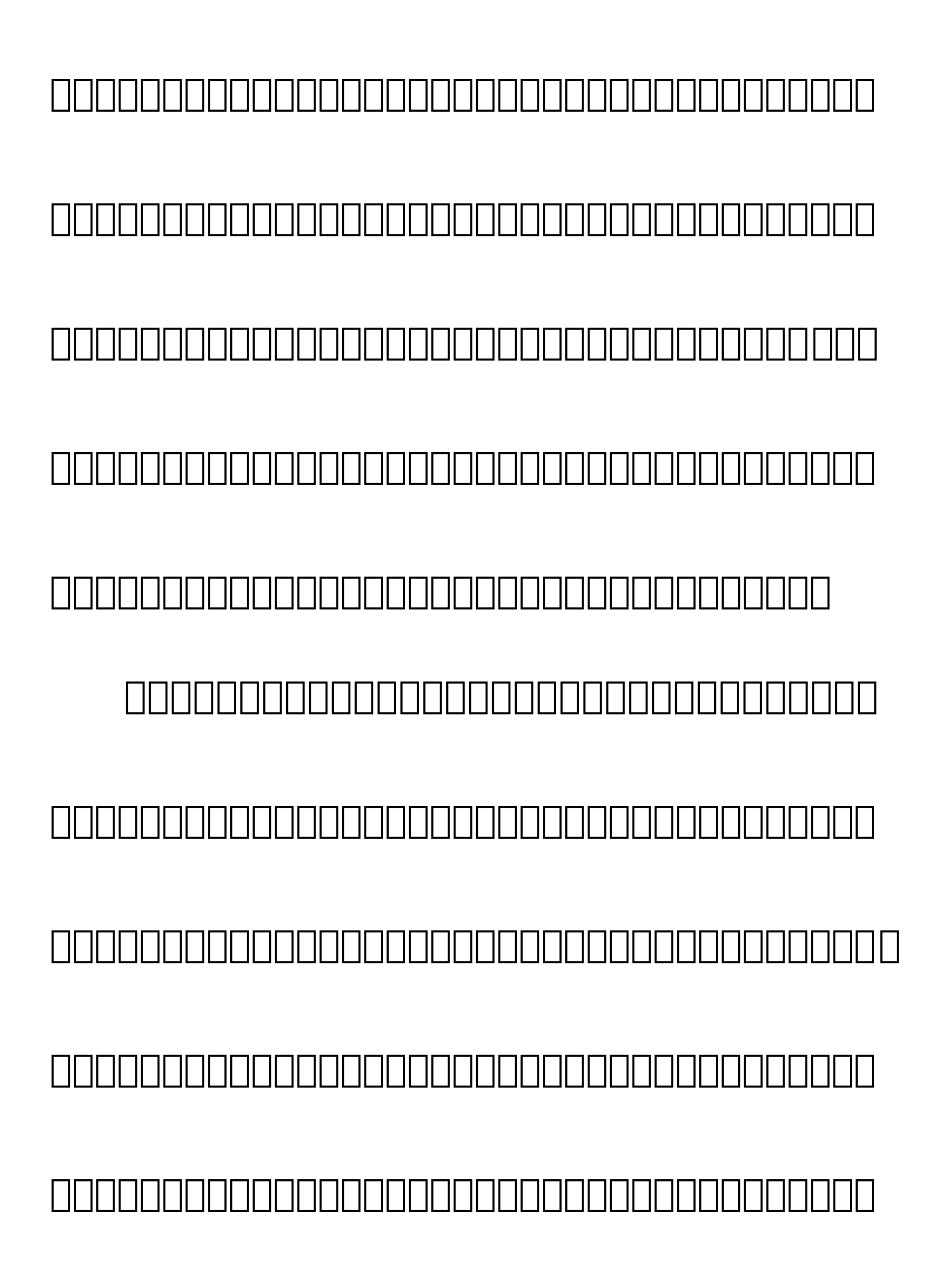
再讲非天，非天就是阿修罗。阿修罗像天界，但不是天界，所以叫非天。从

外界上看阿修罗和天界没有太大的区别。他们的福报也很大，但是嫉妒心、嗔恨心特

别重。有一种树叫如意树，想要什么，如意树就结什么，想要什么，如意树就给什么。

但是如意树的树根在阿修罗界里，树果却在天界，由三十三天的天人享受着如意树的

福报，他们到如意树那里求什么，都能如愿以偿。阿修罗却得不到那些福报，于是就



生起了极其粗重的嫉妒心、嗔恨心，就跟天人作战。天人有各种兵器，阿修罗根本斗

不过他们，就会战死。死了以后还会转生为阿修罗，再战，再死，如此反复，痛苦难

以忍受。

天界。天人活着的时候应有尽有，快乐幸福，受用圆满，整天在散乱中消磨

时日，根本没有空闲修持正法。虽然他们的寿命很长，但是只知享乐，所以日子过得

也特别快，寿命很快就结束了。他们自己感觉不到有那么长的寿命，只觉得是刹那的

显现，稍纵即逝，在散乱、迷茫中寿命就到了尽头，已经接近了死亡的边缘。现在我

们这些学佛的人中，也有这样的。因为有一些一时的福报，可以享受一些一时的安乐，

自己就沉溺在那样的状态中，根本无法自拔。虽然信佛了，学佛了，但是根本精进不

起来，最终还会堕落恶趣。

天人接近死亡的时候，会出现五种死亡的征相。以前，每个天人身体的光芒

可以照射一由旬或一闻距，而当临近死亡的时候，身体的光全然消失；以前坐在宝座

上有很多天女围绕着享受安乐，此时，却不愿意坐在宝座上了；以前天人生下来的时

候就自带有衣服，还有很多的花鬘、装饰等，这些花鬘不会枯萎，但快到死亡的时候，

这些花鬘自然就枯萎、凋谢了；以前天衣如何污染也不会沾上污垢，快到死亡的时候，

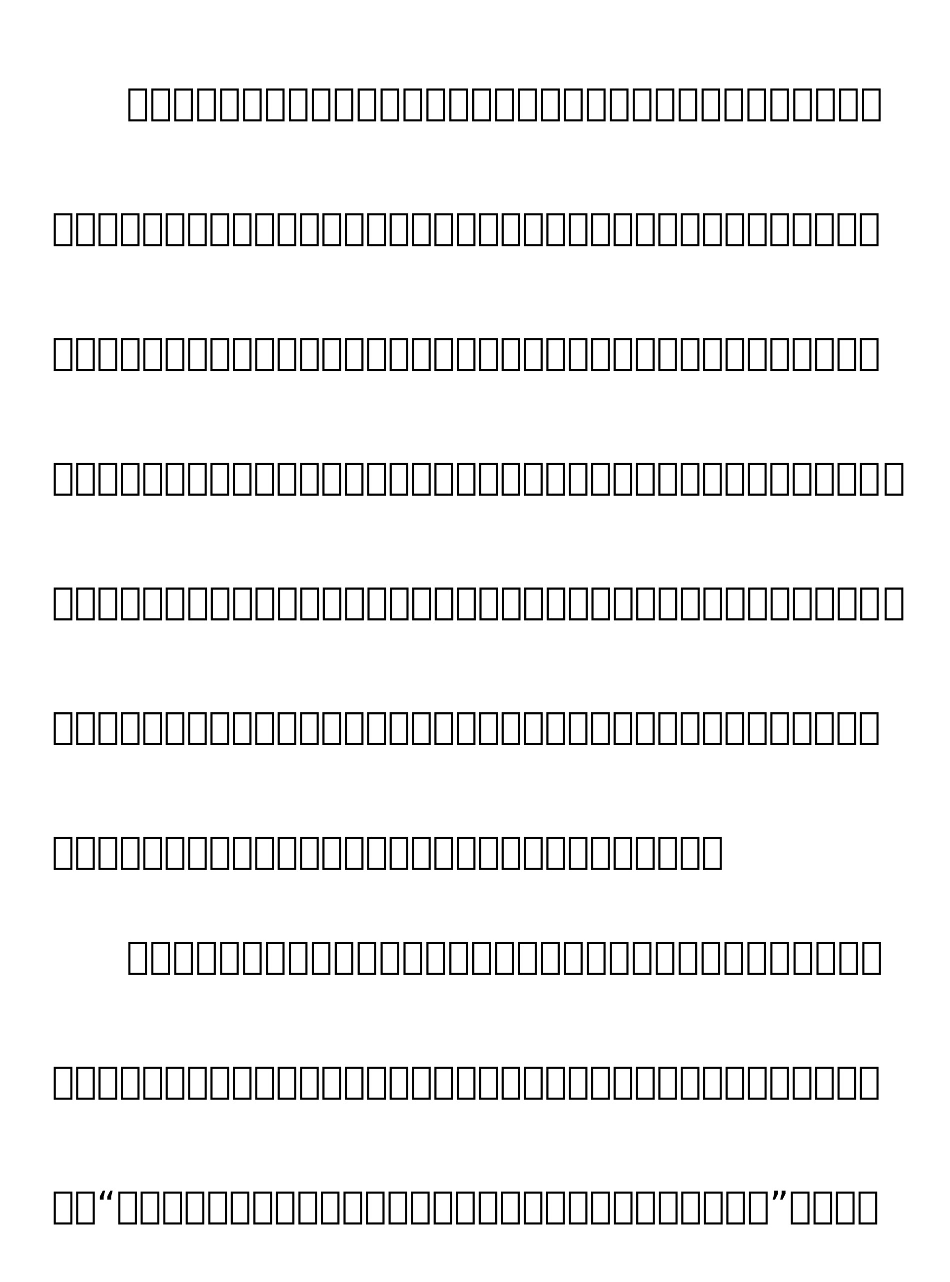
天人的衣服也开始沾染污垢了；以前天人身上不会流汗，此时身上出汗、有味了。当

这五种死相现前时，他们自己也知道末日即将来临，内心十分痛苦。

我们现在连拥有的一点点福报、享受都放不下，他们那么大的福报，自然也

放不下。其他天人也知道他们将要死亡了，也无法来到他们身边，只能在远处洒花祝

愿：“愿你们从此转生人间，行持善业，再生天界，这样我们就能相聚。”这样祝愿



之后就纷纷离开了，只剩下自己孤孤单单、凄凄惨惨，非常痛苦。他们通过天眼观察，

知道自己后世将转生何处，看到转生之处的痛苦时，本来死亡的痛苦还没有消除，现

在又增加了堕落的痛苦，就更加恐惧，无形之中痛苦增加了两三倍，他们禁不住放声

哀嚎。这种悲惨的情形要延续七天，三十三天的七天，相当于人间的七百年。临终时，

天人回想起往日的快乐、幸福，如今无有自主继续住留，再去享受这些安乐、幸福，

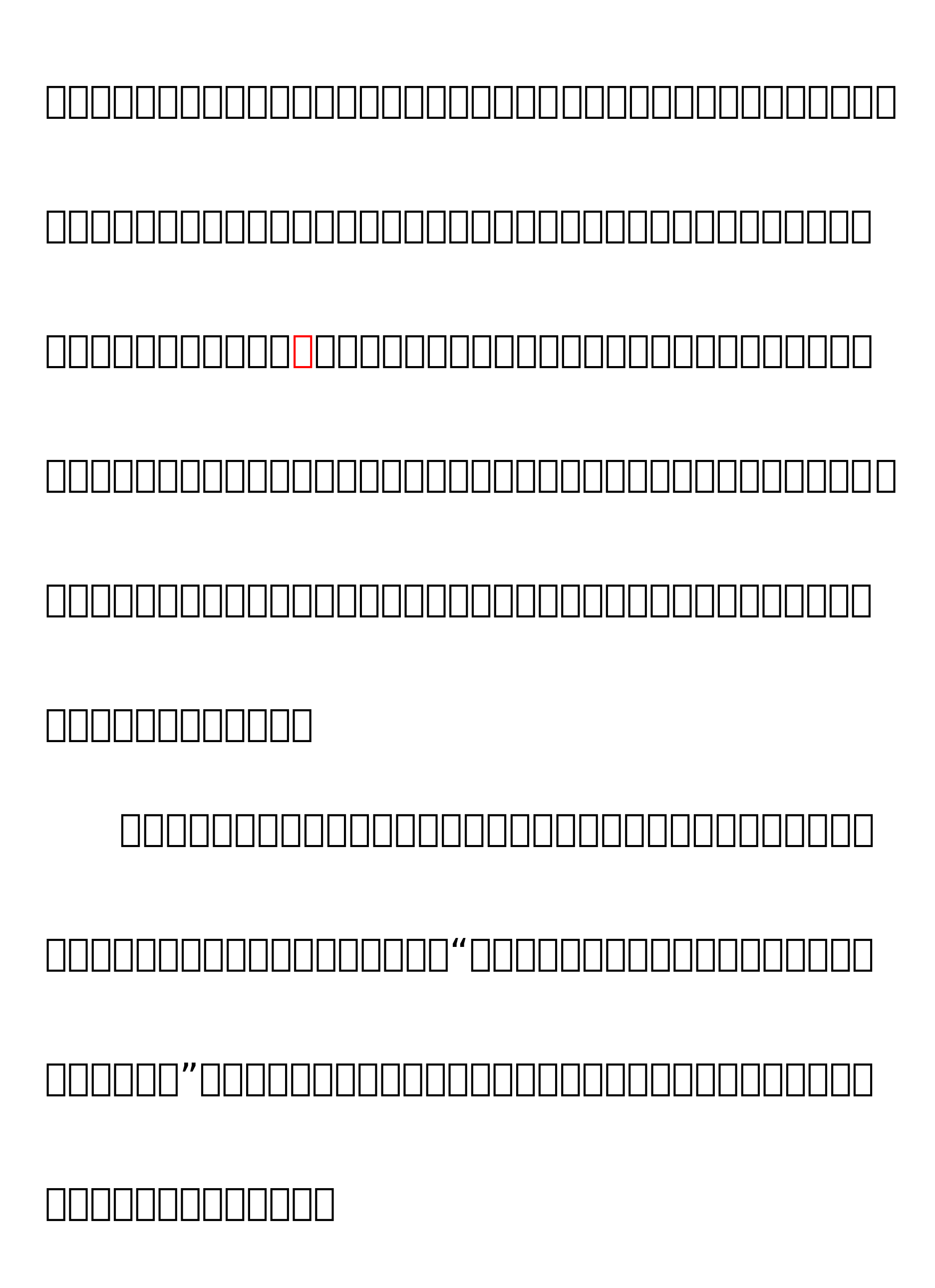
而要感受即将死亡的痛苦。

三十三天以上的天人，虽然不要感受这种死亡的痛苦，但是他们也离不开死

亡，死后也要堕落。如怙主龙树菩萨说：“梵天离贪获安乐，后成无间烧火薪，不断

感受痛苦也。”天界的众生死了以后大部分都要堕落地狱，感受地狱的痛苦。所以天

界也是只有痛苦，没有安乐。



现在我们已经仔细地观察、了解了，三恶道、三善道，处处都充满了痛苦，

没有一处是快乐的、幸福的。还留恋什么，等什么？应该抓紧时间让自己从六道中、

从轮回中，从这些苦难中解脱。如果不想感受痛苦，就要修解脱道，让自己解脱，这

是唯一的出路！

你是不是真心想解脱？如果你有解脱之心，说明你明白了轮回，明白了六道

轮回之苦。这几天我们讲了不少，但很多人还是没明白。相续中有没有生起真正的出

离心，有没有生起真正希求解脱之心？若是有，说明你明白了，看破了；若是没有，

你还是没有看明白，没有看破。看不破，放不下，就无法断除对世间的贪着；没有断

除对世间的贪着，就不能解脱六道轮回之苦。为什么要讲这些？为什么要学修这些？

就是为了生起出离心，为了断除对世间的贪着。

贪着是苦，因为贪着，所以苦；不贪着的话，没有苦。若是有贪着，就会受

痛苦。无论处在哪一道，无论在哪里，都离不开痛苦的本性。若是不贪着，无论是在

三恶道，还是在三善道，都不会有烦恼，不会有痛苦的。

现在我们在人道所感受的痛苦，相对恶趣的痛苦来说，不是很严重，稍微要

轻一些。但若是我们不抓紧时间，不利用人身，不修持正法，没有让自己解脱的话，

我们还要轮回，还要堕落恶趣，感受恶趣的痛苦。

在因果不虚里讲的，业有善业、恶业。善业有有漏、无漏之分，无漏的善业

才是解脱之因。其他的无论是有漏的善业，还是恶业，都是六道轮回之因。别欺骗自

己，没有别的选择，没有别的出路。

你所修的善法是不是无漏的？若不是无漏的，那就是六道轮回的因。什么叫

无漏？就是有无我和空性智慧的摄持。断十种恶业，行十种善业，所有的一切善法都

是，若是没有无我和空性智慧摄持的话，都是有漏的，就是六道轮回的因；若是有无

我和空性智慧的摄持的话，都是无漏的，都是解脱之因。

你造恶业了，若是没有进行忏悔，就要堕落恶趣，在恶趣当中感受痛苦。除

了无漏的善，其他的善业都是上三道的因，就是托生人间或者天界。要升天还得有不

动业。不动业是什么？就是四禅八定。已经讲得很清楚，很明白了，若自己再不去取

舍的话，那就没有办法了。

现在你们不是不明白，而是不用心；现在你们不是不明白，而是不相信，没

有深信。

若是你造恶业了，也修善法了，哪一个严重，哪一个果报就先成熟；若是轻

重的程度一样，哪一个离死亡近，哪一个果报先成熟；若是远近都一样，哪一个习气

重，哪一个串习力大，就哪一个果报先成熟；若是串习力也是一样的，就按造业的顺

序了：先造的是恶业，就先报恶业；先修的是善业，善业的果报就先成熟。就拿这些

来好好的观察自己，对治自己，就能明白。

你们是学佛修行的吗？是想解脱成佛的吗？到这里来的目的是什么？是学佛

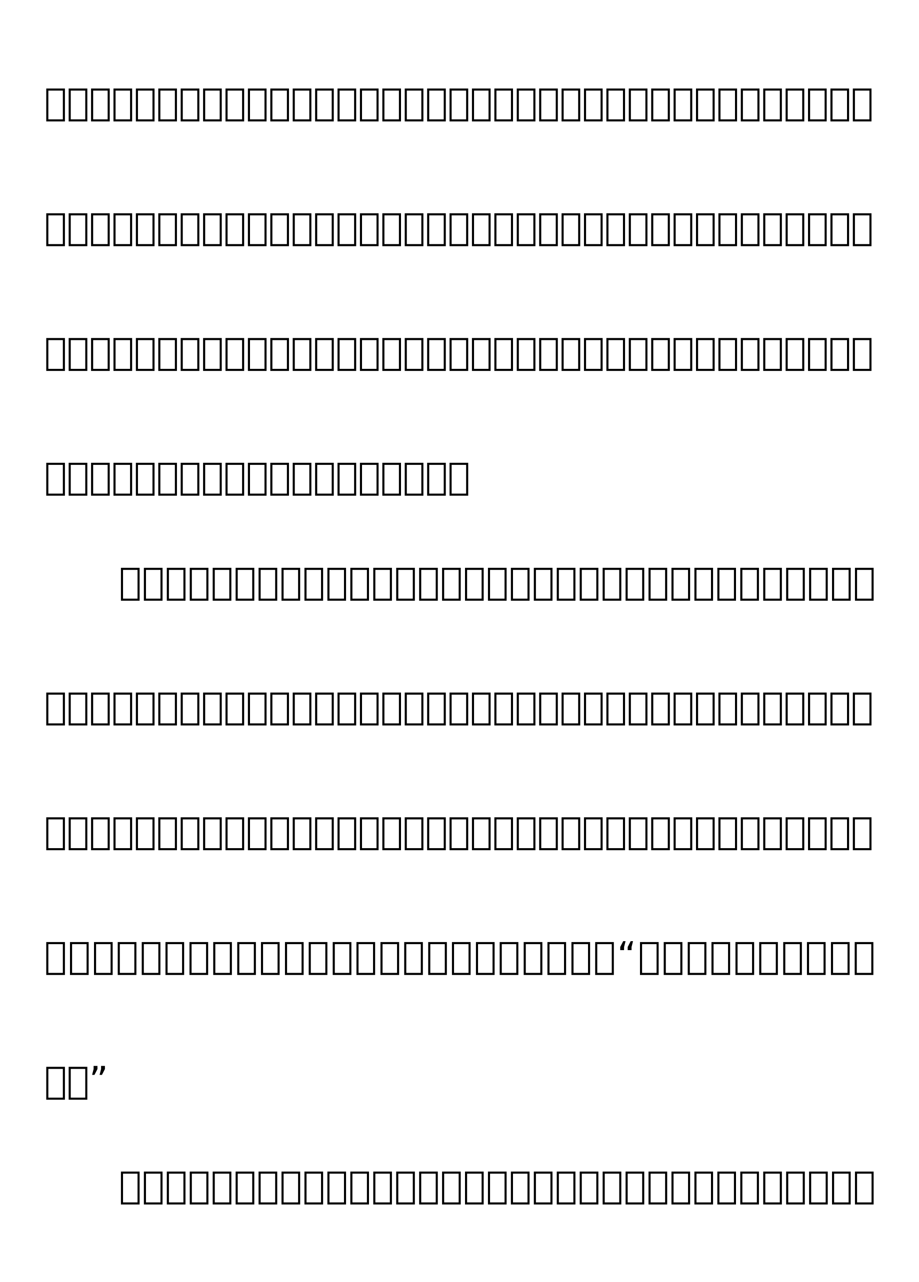
修行。学佛修行的目的是什么？就是解脱成佛。现在明白了，也知道该怎么做了。若

是再不相信，若是再不认真去做的话，就没办法，那是你自己的事了。让你们明白这

个道理，是我的任务。现在我的任务已经完成了，这叫“师父领进门，修行在个

人。”

很多人都理解错了，以为师父领进门，就是填个皈依证，然后自己学，自己



修。这不叫师父领进门，你根本没有进入佛门。师父领进门的意思是，该教的，该传

的，全教给你们，传给你们了，我的任务已经完成了，再不修是你们自己的事了。各

尽各的责任和义务才不会造业。我已经尽了自己的责任和义务了，已经让你们明白了

什么是无常、痛苦以及如何从中解脱，剩下的就看你们自己了。你们现在要么是不相

信，要么是习气重、不精进。希望大家都有正知正见，都能精进学修，让自己早日从

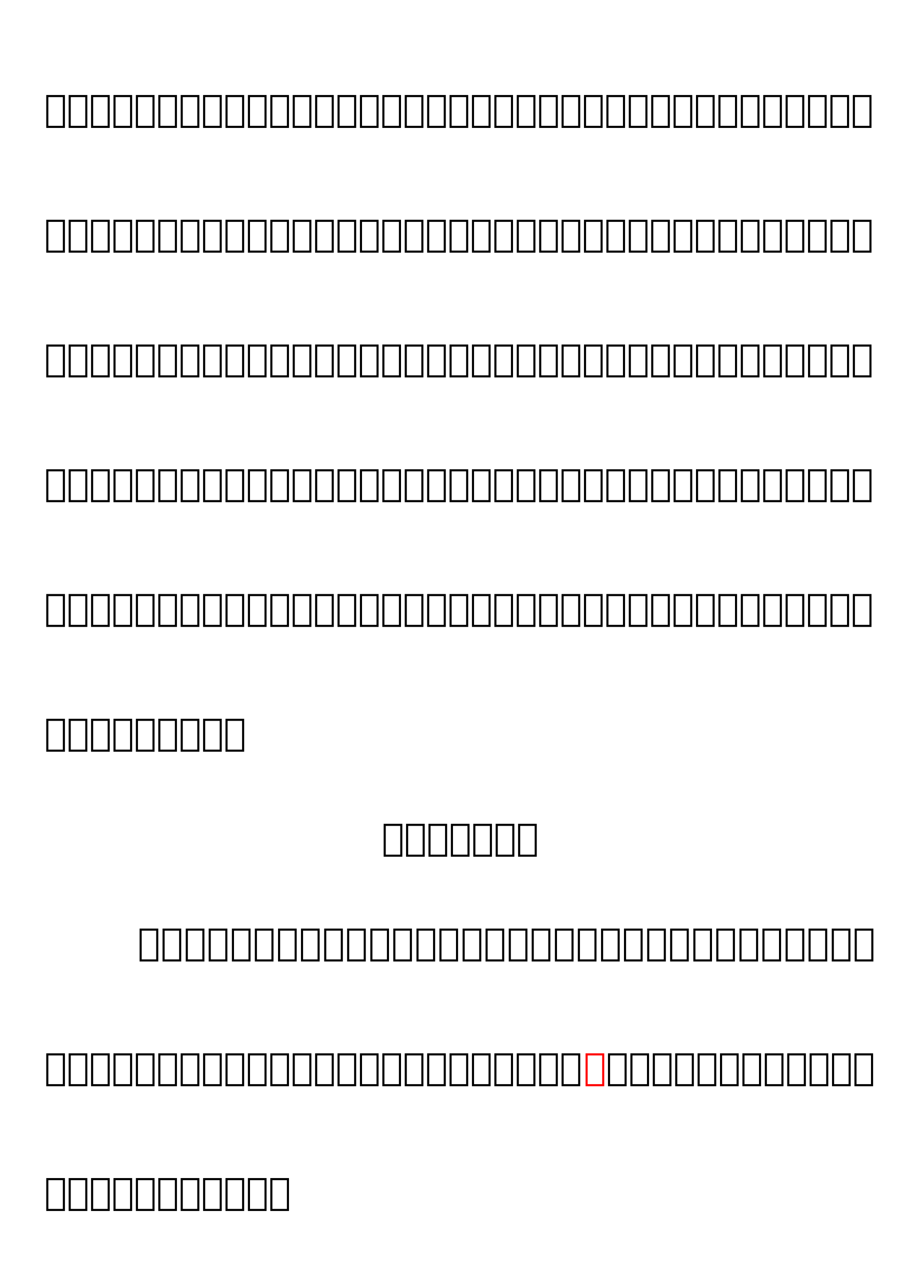
痛苦当中解脱出来。

轮回过患（九）

今天我们继续学习轮回过患。我们从地狱开始细细地观察，最后了解了六

道轮回里只有痛苦，没有安乐。这个道理很难真正明白的，若是真正明白了，才会生

起真正的希求解脱之心。



前面讲了人身难得，尤其是暇满的人身不容易得到，如果得到了，是宿世修

来的福报。不可能总有这样的福报，也不可能总能得到这个人身。人身是修持正法的

必备条件，是唯一的解脱机缘，我们一定要利用这个人身，承办意义重大的自他解脱。

修持正法、承办解脱是人身特有的价值和功德，但是如果没有明白轮回过患的道理，

就生不起出离心，也就生不起希求解脱之心。不去寻求解脱，怎么能解脱呢？无因无

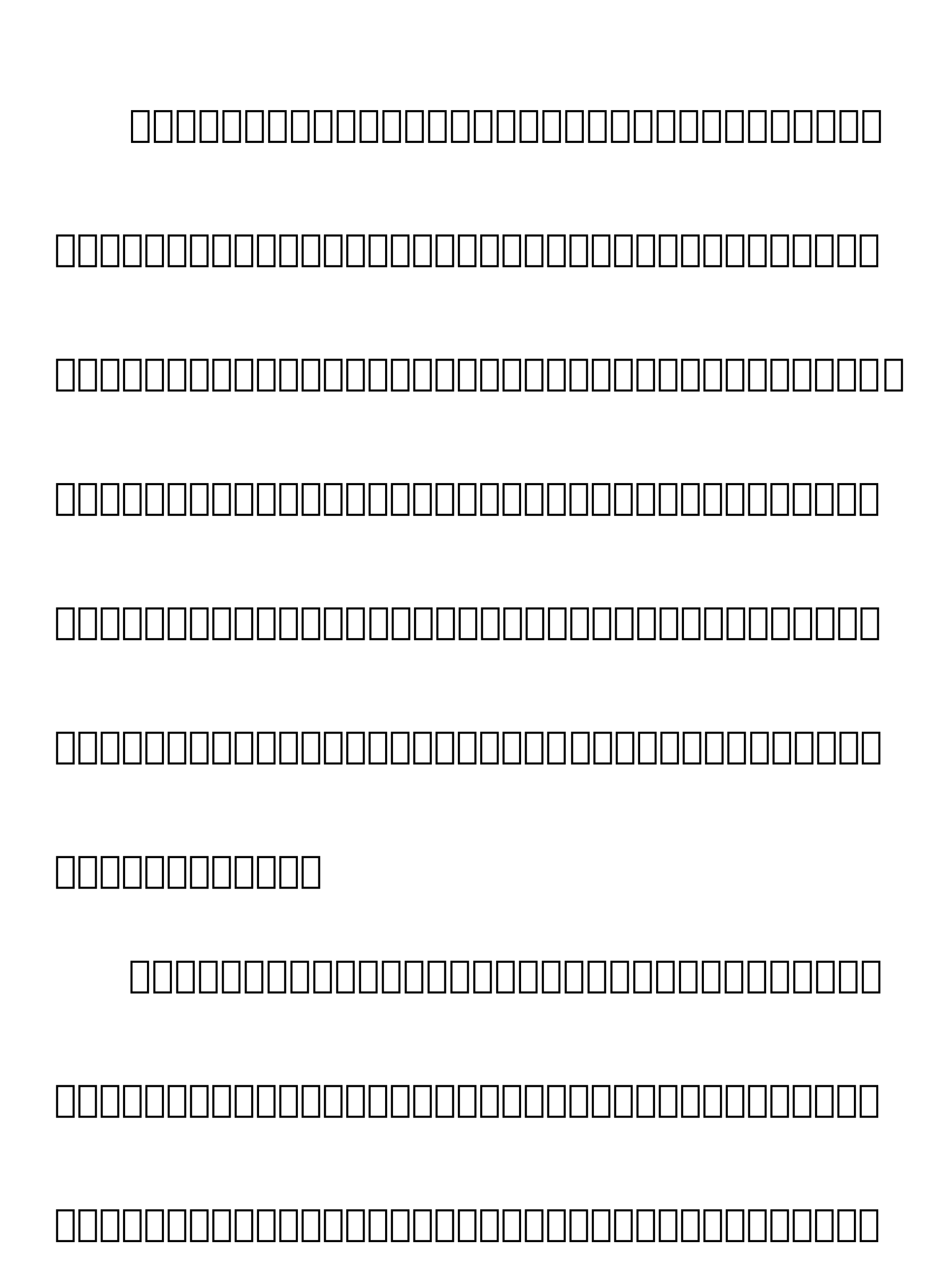
缘不可能解脱。只有自己想解脱，去寻找解脱之道，走解脱之道，然后认真地修持解

脱的方法，最后才能解脱。

学习寿命无常，就是要珍惜人身，不能一拖再拖，要抓紧时间，分秒必争，

利用人身承办自他的解脱，犹如美女头上燃火、懦夫怀进毒蛇般地迫不及待地精进学

修。但如果你不明白六道之苦，没有生起希求解脱之心，修习寿命无常也没有什么意



义，所以了解轮回过患，明白轮回之苦，是修行的根本，也是修持解脱道的钥匙。如

果没有轮回正见，就无法修持解脱之道。

佛开始转法轮时，第一句讲的就是要认识苦，知道苦。若是我们都知道苦，

认识苦了，佛还用劝我们，还要引导我们吗？佛为什么说要知道苦，认识苦呢？我们

没有认识苦，不知道苦，把苦当成乐了，所以没有生起希求解脱之心。

前面我们讲了因果不虚，也是为了了解轮回。轮回是怎样形成的？我们是怎

样六道轮回的？就是因为有业力的牵引。我们要真正明白善恶，要真正取舍善恶，若

是没有轮回正见，不懂得轮回之苦，生不起厌离心，怎么能断恶行善呢？断恶是为了

解脱轮回，行善是为了福慧圆满、功德圆满，是为了得到解脱的功德和利益。真正明

白了轮回如火坑，你还会留在轮回里吗？解脱的事还会一拖再拖吗？这好比你在火坑

里，有机会解脱，你会一拖再拖吗？说“过会儿吧，先放一放、等一等吧！”你会这

样想、这样做吗？不可能！你会分秒必争、全力以赴地想尽办法从火坑中解脱，不可

能还留恋火坑，还想在火坑里再玩一玩。你在火坑里玩是玩命，你留在火坑里，那是

受苦、折磨。你留在轮回里，在六道里玩，后果更严重，要失去无数次的生命，要感

受无穷无尽的痛苦，出头无期。如果你不明白这个道理，没法修持正法；即使修了，

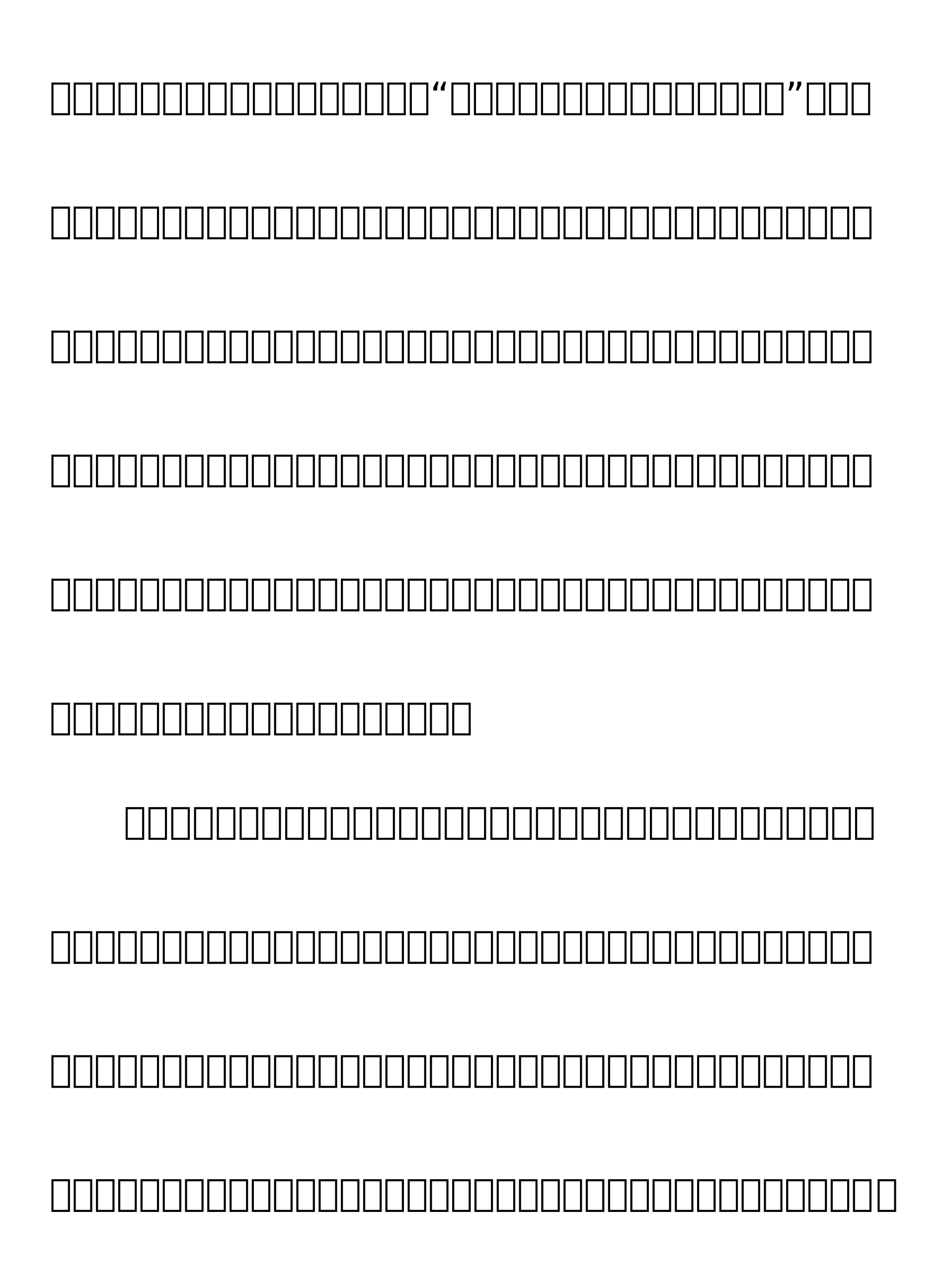
也是假的，都是表面上的，一点用都没有。

你真正把轮回看成是火坑了吗？你真正明白了轮回对我们的危害比火坑大得

多，严重得多吗？六道轮回犹如罗刹洲，到处都是想吃你肉、喝你血的罗刹，你能跟

这些罗刹在一起吗？它要立即吃你的肉，喝你的血了，你恐惧万分，一定会想尽办法

逃脱，不可能还会留恋这样的地方。在罗刹洲失去一条性命也就感受几十分钟的痛苦，



在轮回里要失去无数次的生命，要感受无穷无尽的痛苦。这都是我们现在要思维的。

你有没有真正明白轮回，是不是已经有了厌离心，就用这些来衡量、观察。

只是在嘴上讲，用耳朵听，没有铭记在心里，更没有融入到相续中，落实在自己的实

际行动上，这就是纸上谈兵、鹦鹉学舌。现在最关键的地方，就是若没有真正了解六

道轮回，没有真正明白六道轮回只有痛苦，没有安乐，而且苦不堪言，就生不起厌离

心，就不能断除对世间的贪恋、贪着，就不能真心实意地希求正法，希求解脱。

我们今生再也不能与解脱的机缘擦肩而过了，一定要断除对世间的贪恋，

日日夜夜，真心实意地希求解脱，这是出离心。只有真正对轮回生起了恐惧心、厌离

心，才能真正断除对世间的贪着，断除对轮回的贪恋。这是重点，是最最关键的地方。

我们学修四外加行的目的就是为了生起出离心，出离心是基础，无论是修声闻、缘觉，

还是修佛果，都要先打好出离心的基础，在相续中必须生起出离心，在这个基础上再

进一步学修，才能获证果位。

当你对轮回生起了恐惧心，对世间生起了厌离心，没有一丝一毫的贪着、

贪恋，刹那间也不想再轮回，真心希求解脱，这时你就会想：“怎样才能解脱？有没

有解脱的方法呢？”这时你就会思维：“我从轮回中解脱，会得到什么样的果位？怎

样才会获得这样的果位？”这个时候自己像个盲人，根本无法了知，就需要依照佛的

教言。

佛讲了三种菩提果位，声闻和缘觉是暂时的菩提果，佛是究竟的菩提果，

三个都可以成为菩提果。三菩提果都是寂静的、清凉的、殊妙的，有很多不可思议的

断证功德，都不受业的束缚，不受轮回之苦，都是脱离轮回的。菩萨是修佛果的，他

的究竟果位是佛果，在这里没有另外算，所以就是三菩提果位。你想解脱，就要获得

三菩提果位。若是你得不到三菩提的果位，你就无法解脱。

声闻和缘觉是自求解脱，如理如法地修持声闻道、缘觉道，就能获得声闻

和缘觉的果位。但这个不是究竟的解脱，断证功德还没有圆满。断是断疑惑，断除心

灵上的障碍；证是证智慧，证得无我和空性的智慧，领悟诸法的事实和真相叫智慧。

声闻、缘觉的断证没有圆满，他们虽然断除了烦恼障，但还没有断除所知

障和习气障；他们虽然证得了人无我的智慧，破除了我执，但还没有证得法无我的智

慧，没有破除法执，所以福德、智慧都不是很圆满。他们是求自己解脱的，没有顾及

其他众生。他们虽然摆脱了轮回，超出了三界，但是还没有断除自私自利之心，断证

功德还没有圆满，还不究竟，将来还要从寂灭的境界里出来，再进入大乘妙道，最后

证得佛果。所以我们不能求这样一个解脱之地，不能求这样一个解脱之果。应该希求

佛果，希求这样一个断证功德圆满的解脱之地。它不仅摆脱了轮回，超出了三界，还

超出了二边——轮回边和寂灭边（涅槃边），就是断证功德圆满，这是最究竟的

解脱。要获得佛果，就要修持大乘妙道。

大乘佛法有远道、近道、捷径道，我们要从中选择一条道以到达彼岸。如

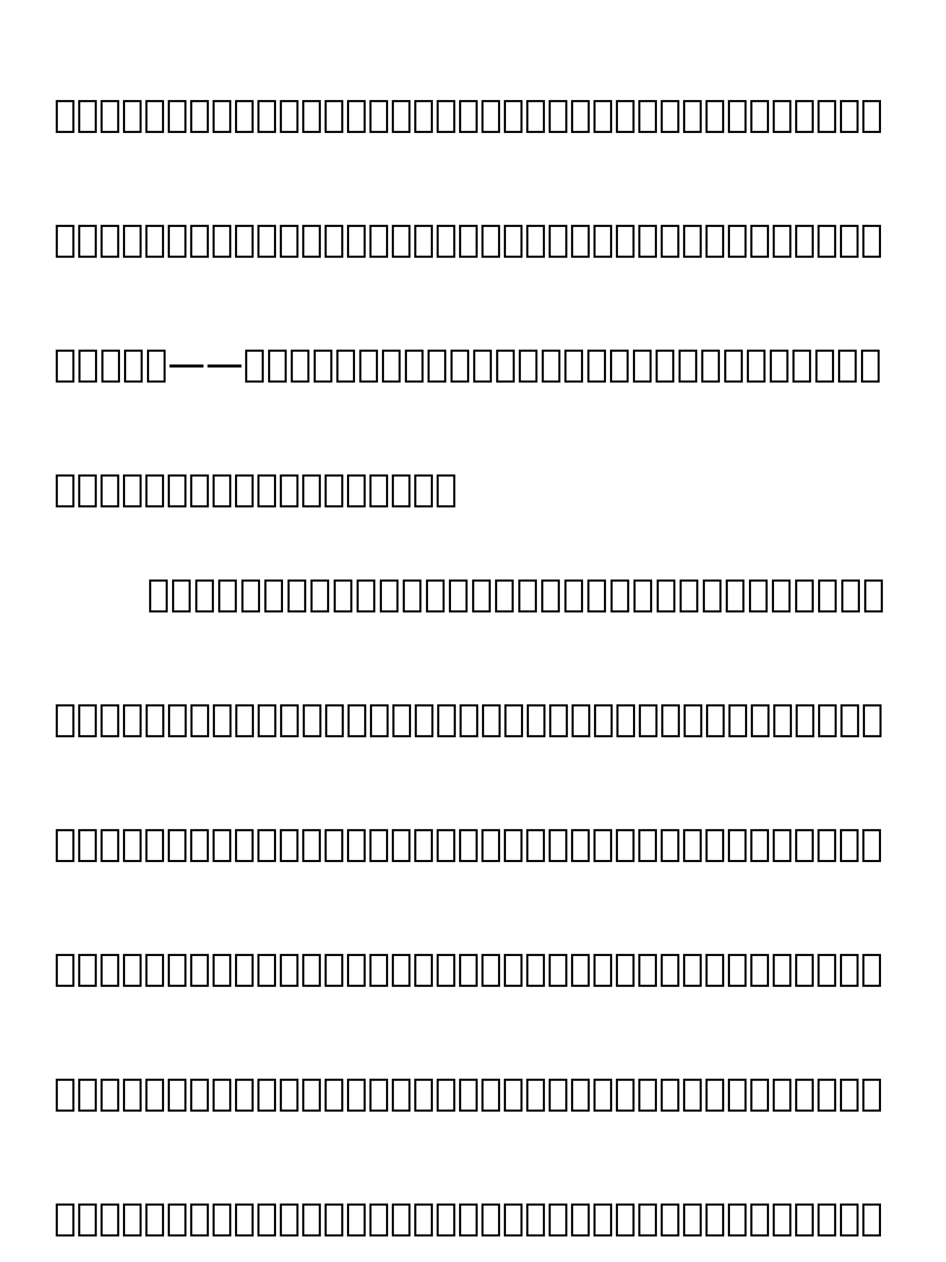
果用交通工具来做比喻，远道是坐汽车，近道是坐火车，捷径道是坐飞机。你一定要

根据自身条件来选择。远道是显宗的菩萨道，过程很漫长，它虽然是大乘佛法，但是

要经历三大阿僧祇劫的消除业障、积累资粮，最后才能证得佛果。我们的本师释迦牟

尼佛就是在三大阿僧祇劫中不停地、不断地消除业障、积累资粮，最后断证功德才圆

满，显现了无上正等正觉的果位。显宗里讲，一个凡夫要修成佛果，就需要这样的时



间与过程。通常情况下是这样的，但也有特殊情况。例如大悲商主杀害短矛黑人，一

下子就圆满了七万劫的资粮。特殊情况下，通过一些特殊的方法，成就的速度可能会

快一些。不过，再怎么说这个过程也是很艰难的。

密宗外密三部：事部、行部、瑜伽部，再加内密的玛哈瑜伽和阿努瑜伽，

都属于近道。通过这些修持方法积累资粮，一般情况下需要三世、五世、七世就能成

就佛果。特殊情况不好说，或更快或更慢。玛哈瑜伽、阿努瑜伽，是生起次第和圆满

次第，修持这些快一些，但与修无上瑜伽——大圆满相比，速度还是慢，过程还

是很长。所以，生起次第、圆满次第的修持方法归纳到近道里，不属于捷径道。

如理如法地修持生起次第和圆满次第，就能获得双运金刚持的果位，也就

是佛果，但是需要一生一世的时间与过程。和大圆满（无上瑜伽）相比，也很艰难。

修生起次第要清清楚楚地观出一尊佛，也很费劲；修圆满次第要修气脉明点，就是持

一道的气、风，也很难，和大圆满相比，这些都不是很好修的。

捷径道是无上瑜伽大圆满法，是无勤之道。“勤”是勤奋，意思是不需要通

过勤奋修持，不用艰苦地修持，此世当中能很轻松、很快速地获得无上正等正觉的果

位，就是虹身成就，即身成佛。

大圆满法是即身成佛的方法，可以说是立断法和顿超法。立断，就是直接

或立即断掉所有的妄想、分别，直指人心，见性成佛；顿超，就是顿时超出三界轮回，

直接契入佛的境界，契入佛的那种觉悟、觉性当中。

大圆满法是即身成佛之法，应该选择这样一个殊胜的法门。若你是个相续

成熟的人，就可以直接修大圆满正行，通过上师的窍诀直接了悟、领悟心的本性、心

性。然后在此见解中直接安住，不用经过漫长的时间，仅仅七天、七个月就能成为断

证圆满的佛，获得最究竟的果位。相续成熟是瓜熟蒂落。例如你没有见到上师，但是

一听到上师的名字，或一见到上师，或上师给你说几句话，或者无意当中给你做一些

表示，你就直接明白了心性，获得了成就。这都是瓜熟蒂落。

你是不是这样的一个利根者？无上瑜伽里也分利根和钝根，利根者在过去

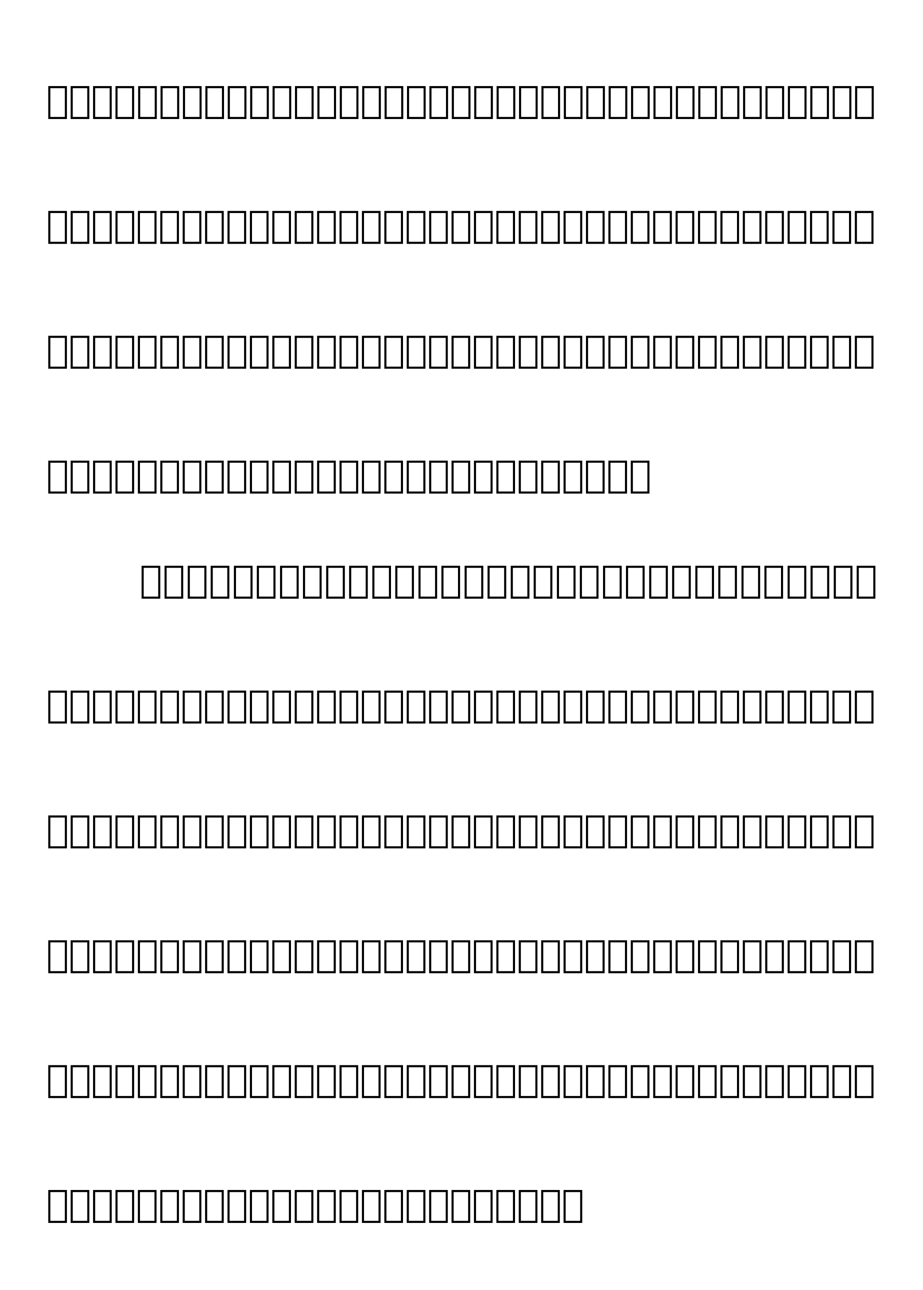
世中已经修过加行，相续已经成熟了，就是那种瓜熟蒂落。这样的利根者是极其罕见

的，没有几个；若是相续没有成熟，出离心没有生起来，菩提心没有生起来，听到了

上师的名字，看到了上师，甚至听到了上师的各种窍诀，但是仍然没有开悟，没有直

见心性、佛性（心性与佛性是一个意思），就说明你不是无上瑜伽里讲的利根者，是

个钝根者。那怎么办？就要从基础开始，按次第修行。



为什么我们现在强调加行呢？在座的各位虽然遇到了大圆满法，对大圆满

法生起了信心，是利根者，但不是无上瑜伽里所讲的利根者，还需要从基础开始修行。

这个时候，首先看看自己相续中有没有皈依的戒体。如果没有，就要依止一位具德的

上师，然后按照他的教导去皈依佛门。皈依是进入佛门——不进入佛门就不能修

持大圆满法；而后才能再进入大乘妙道，因为大圆满法是大乘佛法，是至高无上的法

门，你要修持这个法，必须要进入大乘妙道，也就是进入大乘法门。这个时候，就要

按上师的指导、引导，如理如法地发愿行菩提心。在自己的相续中生起了无伪的菩提

心，这才算是进入大乘法门。

是否得到了皈依的戒体，这是衡量内道和外道、是否是佛教徒的标准与界

限。过两天我们就要讲皈依了，到时候你们就会明白什么叫真正的皈依，怎样才能得

到皈依的戒体，不是很容易啊！要有出离心的基础。四外加行修好了，相续中真正生

起出离心了，在这个基础上皈依，进入佛门，发菩提心，才能进入大乘法门。

捷径道是即身成佛唯一的方法，其他的方法都是徒劳无益的。你想修持无

上瑜伽，想证得大圆满的境界，就要消业积福，业障小了，福报大了，通过修持上师

瑜伽，相续成熟了，就能得到上师的窍诀；通过上师的窍决，就可以领悟大圆满，进

入大圆满的境界，证得大圆满的果位。大圆满的果位就是佛的果位。有菩提因，才有

菩提果，其他八乘佛法都是以因为道的，但是真正的大圆满正行是以果为道的—

— 就是直接进入佛的境界、状态，佛的境界就是佛的果位。什么叫相续成熟？就是

业障基本消除了，福报快圆满了。相续成熟的时候，你才会真正直接领悟大圆满的境

界，直接契入佛的境界。

我们现在要消业、积福，然后获得上师的窍诀。消业最好的方法是金刚萨

垛除障法，积福最好的方法是曼茶罗的修法，获得上师的窍诀就要修上师相应法，即

修上师瑜伽。通过修金刚萨垛除障法，业障小了；通过修曼茶罗，福德资粮圆满了；

再通过修上师瑜伽，最后得到上师的窍诀了。这时可以直接领悟、证得大圆满，这是

一个完整的过程与修持方法。若是要即身成佛就要这样修，没有别的选择与方法。

若是选择远道就难了，选择近道也很难。捷径道——大圆满法不是谁都

能遇得到的。我们有幸遇到了，并且对大圆满法生起了一些信心——若是没有一

点信心，不可能学修大圆满法。这是宿世修来的福报。

人身难得今已得，佛法难闻今已闻，不是一般的难，而是非常难。我们前

世可能得到了人身，修了很多福报，所以今生闻到了佛法，尤其是遇到了大圆满法，

对大圆满生起了信心。好好地珍惜福报，珍惜机缘。自身条件具备了，可以修大圆满

正行；自身条件不具备，相续还没有成熟，就先修大圆满前行，然后再修大圆满正行。

其实你真正修大圆满正行的时候就快了，它是立断和顿超，是以果为道、直接成佛的，

这就是目标和方向。学佛修行应该有正确的目标、方向和方法。否则都是盲修瞎炼。

学佛修行不要凭感觉。感觉好时美得不得了，想自己是不是快要成就，快

要成佛了？感觉不好时又很沮丧，想自己是不是要堕落了，甚至要下金刚地狱了？都

是自己的心，不要自寻烦恼、自找痛苦。这些感受、觉受，都是暂时的、不可靠的。

不管感觉好不好，不管是否有觉受，我们现在有了正确的目标和方法，朝着目标不停

地走，依照这个方法最后就能成就。

有违缘、有障碍是正常的，别想逃避；修持这么殊胜的法，没有违缘、没

有障碍才不正常呢！没有魔不成佛，佛在正面教化众生，魔在反面教化众生，其实，

都在教化众生。可以说佛是用软的方法救度我们，魔是用硬的方法救度我们。违缘、

障碍是成就的助缘，没有违缘、障碍怎么能成就呢？没有违缘、障碍，怎么生起出离

心呢？没有违缘、障碍，怎么修忍辱呢？没有违缘、障碍，怎么修自轻他重、自他交

换的菩提心呢？没有违缘、障碍，我们的道业怎么能圆满呢？

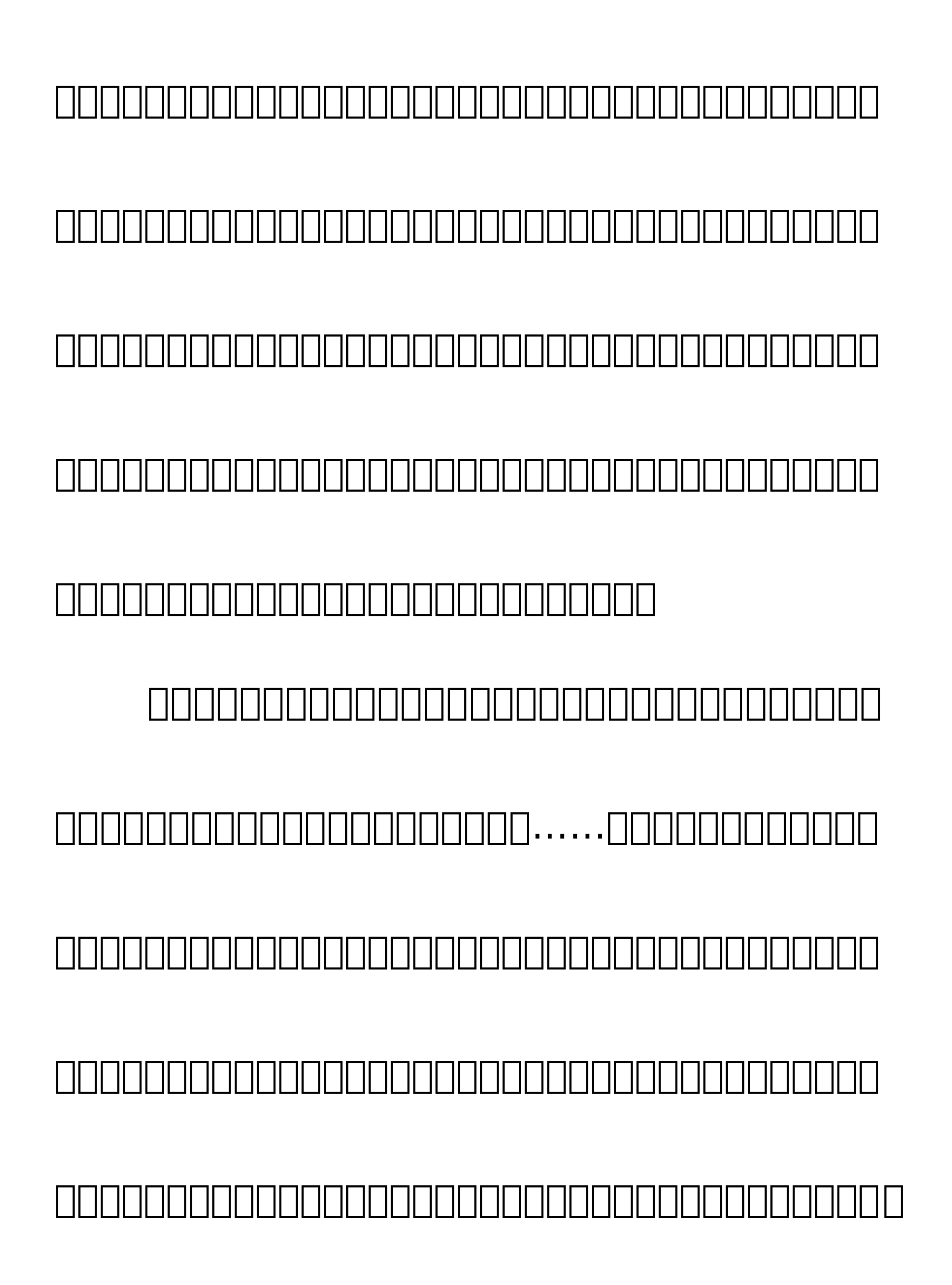
什么是道？处处转为道用，事事成为成佛的助缘叫道。分别、执着不是道

执着好的感觉、境相，要顺利，要圆满，要幸福……这里没有道。不怕违缘，不

怕障碍，一切转为道用，最后才能到达彼岸，才能断证圆满、功德圆满，否则是不可

能的。有了正确的目标、方法，坚持到底就能成就。其他的一切随缘、顺其自然，别

在乎，只要不舍弃目标，真心实意地求解脱、获得佛果，不舍弃即身成佛的方法就行。



好或不好，快乐或痛苦，都无所谓，因为都不是恒常的。好是一时的，不好也是一时

的；快乐是一时的，痛苦也是一时的；一切都会变，都会过去，不要执着这些。

轮回过患（十）

今天是最后一天学习轮回过患。我们要解脱成佛，首先要了解轮回，要明白

六道轮回之苦，这样才会生起厌离心、出离心，才会有真实无伪的希求解脱、成佛之

心，之前说什么都是假的。很多人偶尔地也想解脱、想成佛，但不是真心地想解脱，

想成佛。在不了解轮回，对轮回没有生起厌离心的时候，这个心就不是真的。这点可

能很多人自己都感觉不到。

因为轮回和解脱是两个截然不同的境界，一个是此岸，一个是彼岸。你留恋

此岸，那么想到达彼岸的心不可能是真的。因为不是一心一意，不是一心一意就不是

真心。真心是毫无疑问的，真心是一心的。若是你还贪着于世间，还留恋轮回，那想

解脱的这个心不是真心。因此我们首先要了解轮回，之后才会生起真正的厌离心，才

不会有丝毫的贪恋与留恋。这个时候，才会有真正的希求解脱之心，才会去修持解脱

的方法。

现在很多人在修持解脱的方法、修持正法时，一拖再拖，不是特别用心。如

果你一心一意想解脱，不可能不采取方法，不可能不抓紧时间。因为人身是解脱的唯

一机缘，但生命无常，人随时都会死亡。你还敢一拖再拖，还会懈怠懒惰吗？不可能。

我们经常懈怠懒惰，修法总往后拖，这就说明我们希求解脱的心不是真的，也可以说

没有了解轮回，没有深信轮回。无论想解脱，还是想成佛，出离心是基础。没有这个

基础，无法进入解脱道。所以了解轮回，认识轮回，对轮回生起厌离心，这个非常重

要。

这几天讲了很多内容，若是能仔细思维，用心体会，生起出离心并不困难，

可是我们习气重、业障重，习惯了得过且过，所以总是错过，做不到用心思维、体会。

这些天，我们讲了很多，在这里做一个总结。

第一，轮回实有。无论从科学的角度，还是从佛学的角度，都能证明轮回实

有。前面讲过温巴博士的催眠实验，是从科学的角度证明人有过去世；通过安乐死的

试验，可以推测、证明人有来世；还有前面讲的秦国白起的公案，印度的项蒂·德芭

的故事，还有国内外无数这样的事实，这是在我们现实生活中事实存在的实证，这些

都能证明轮回实有。

从佛法的角度，佛以无漏、圆满的智慧详细地描述了六道轮回。通过连续不

断的刹那心，完全能证明人有过去世、未来世及很多生生世世，完全可以说明有六道

轮回。你若是一个会思维、讲道理的人，将不得不心服口服，不得不相信，不得不认

同。若是你不会思维，像牛、驴那样犟，不讲道理，不尊重事实，那也没有办法。

若有人有“人死如灯灭，不存在六道轮回”这样一个真正有说服力的证明，可

以提出来。佛教已经有了两千五百多年的历史，很多有头脑的人，不是没有思维、研

究、观察、分析过，但是始终拿不出一个正确的、真正有说服力的证明。所以我可以

确定，这样的证明过去没有过，现在也没有，将来也不会有。为什么这样说？因为这

不单是释迦牟尼佛所说的佛教的一个观点，这是一种自然规律，是一种事实真相，谁

也无法反驳，谁也无法破除。

第二，轮回的形成。轮回是实有、真有的，下一步我们就要了解、明白轮回

是怎样形成的。佛在经中讲，轮回有远因，有近因。远因就是贪嗔痴三毒，尤其是由

无明引起的贪心和嗔恨心。在《中观宝鬘论》中讲：“贪嗔痴及彼，所生业不善，无

有贪嗔痴，及彼生善业。”以贪嗔痴引起业，业有善业和恶业：一般的善业形成了人

道、阿修罗道、天道三善道；恶业形成了地狱、饿鬼、畜生三恶道。这些总集在一起

叫六道，轮回就是这样形成的。

轮回不是无因无缘形成的，也不是由一个恒常不变的独一无二的造物主创造

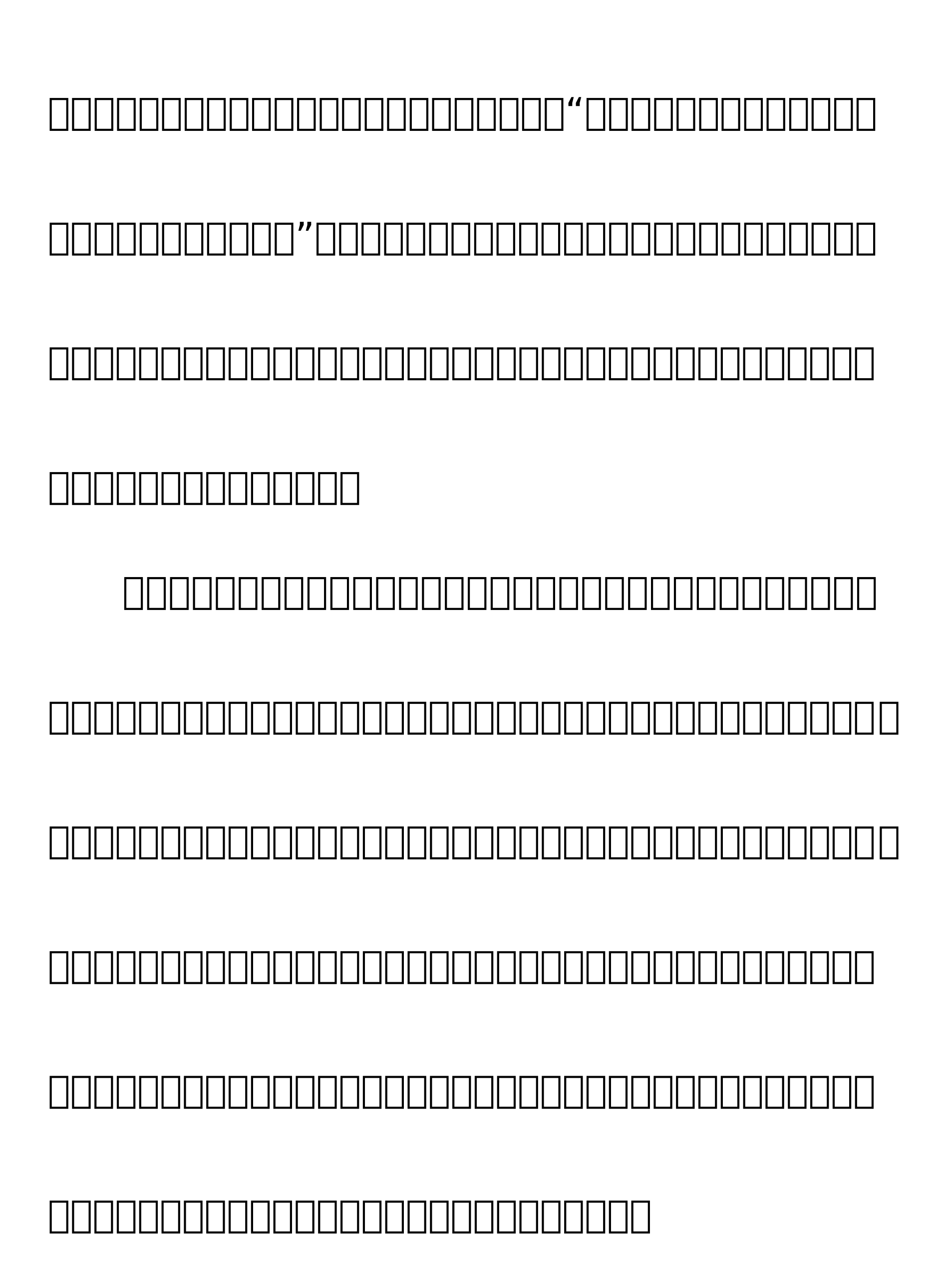
的。轮回是以业力显现的，因自己造的业显现了六道轮回，由业力牵引不自由地流转。

犹如被关在瓶子里的蜜蜂，飞到瓶子的上端，就好比我们以自己修的一些有漏的善业，

投生到上三道；蜜蜂飞到宝瓶的下端，就好比我们因造下的恶业而堕入三恶道。它飞

来飞去，无论是飞到上面，还是飞到下面，始终飞不出瓶子。好比我们无论上升，还

是下堕，总也逃不出六道，离不开轮回，这就是轮回的形成。



接下来，我们要了解和明白轮回之苦。佛在经中讲：“地狱有情受狱火，饿

鬼感受饥饿苦，旁生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天界感受放逸

苦，轮回犹如针之尖，何时亦无有安乐。”大圣者弥勒菩萨也讲了：“五趣之中无安

乐，不净室中无妙香。”我们要了解、明白，无论是三恶道，还是三善道，都离不开

痛苦的本性，都超不出痛苦的范围。

三恶道最底层的是地狱，地狱众生感受着烧热、饥渴等难以忍受的痛苦，遭

受着不可想象的折磨，没有丝毫安乐。应该仔细地思维，深信此理。

饿鬼道。无论是隐住饿鬼，还是空游饿鬼，都在感受着饥渴、危害的痛苦。

他们所感受的一切苦不堪言，不可想象，也不只是一生一世，而是出头无期。饿鬼众

生也没有一丝一毫的幸福与快乐之处。应该专心思维，深信此理。你了解这些以后，

应该生起厌离心、畏惧心，下决心，不再做堕落饿鬼道的因与业行。不应该贪心，不

应该算计别人，不应该吝啬，不应该偷、抢、骗他人。这都是非常重要的。

畜生道。畜生有海居旁生和散居旁生，它们普遍都愚痴、呆笨，感受着互相

残杀、吞食，被人类役使、杀害等各种痛苦，心一刹那也没有安宁的时候。我们可以

通过《动物世界》或《人间地狱》等视频，也能大致地了解这些事实。畜生道没有快

乐、幸福，充满了痛苦，对此，应该生起厌离心、畏惧心，下决心不做堕落旁生道的

因和业行。

三恶道里充满了痛苦。对地狱道、饿鬼道的痛苦，虽然现在我们无法能够

亲自看到，无法亲自感受，但是依佛的教言、真言也了解到了那里只有痛苦，没有快

乐。佛也讲了很多旁生道的痛苦，我们通过《动物世界》、《人间地狱》等光盘或其

他的途径，也能看得到，感觉得到，那里确实是只有痛苦，没有丝毫的安乐。对此，

我们明白了，并且深信了三恶道里只有痛苦，没有丝毫的安乐。

那么三善道里应该有一点快乐吧？最起码三分快乐、七分痛苦吧？或者是

快乐、痛苦混杂吧？不是，相对而言，和三恶道相比，人间有一点快乐，但是这个快

乐是不是真实的快乐？不是，它实际也是一种痛苦。人道众生也离不开苦苦、变苦、

行苦三大根本苦及生苦、老苦、病苦、死苦等八大支分苦。所有的人道众生，时时处

处都要感受生老病死苦。从宏观的角度来看的话，生老病死是有程序，有分别的。但

从微观的角度观察与思维，生老病死可以说是一体的、同时的。还有怨憎会苦、爱别

离苦、求不得苦、不欲临苦不断地折磨着、束缚着我们。所以，人间只有痛苦，没有

安乐。但是，人类是愚痴的、颠倒的，把假当成真，把苦当成乐。我们所认为的快乐、

幸福，不是真正的、究竟的快乐、幸福，实际上是一种痛苦。大家应该有智慧之眼，

应该看清楚人间的这一切，不要再迷惑了，不要再颠倒了，不要再上当了；不要再为

了暂时的、眼前的、表面上的利益，再去造作恶业。因为暂时的利益，实际上是对自

己的一种伤害；一时的快乐实际上是一种痛苦；表面上的就是假相，就是一种痛苦，

不是真正的快乐。而应该一心一意地求最究竟、最圆满的福德和智慧，追求解脱之地。

阿修罗道以嗔恨、嫉妒之心，始终处在争斗中。

天界始终处在放逸、散乱中，死后堕落恶趣。

我们仔细地观察、了解、思维、领悟后，可以看到六道轮回充满了痛苦。

六道轮回犹如火坑，犹如罗刹洲，犹如毒蛇窝，充满了危害，充满了痛苦。应该对六

道轮回生起厌离心与恐惧心，这个时候我们要了解的是解脱。

想脱离轮回，摆脱痛苦，就要修三菩提果位。第一、声闻，即阿罗汉。在

出离心的基础上修声闻乘，最终能获得罗汉的果位。阿罗汉是摆脱轮回、超出三界的，

但是断证功德不圆满，解脱不究竟；第二、缘觉，即独觉佛果位。在出离心的基础上

修缘觉乘，最终能得到独觉佛的果位，虽然脱离了轮回，超出了三界，但也是不究竟

的，断证功德没有圆满，将来还要继续修道；第三、佛果，这是最究竟、最圆满的解

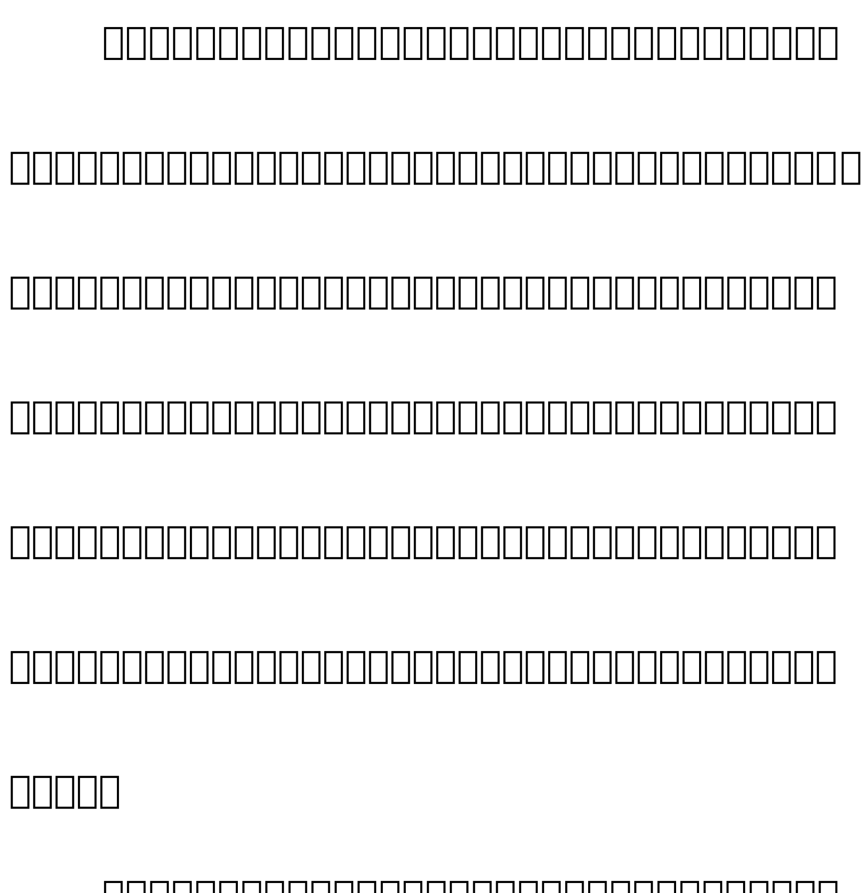
脱之地。断证的功德都圆满了，是究竟的涅槃。要成佛，就要修菩萨道，即菩提道、

大乘妙道。

大乘有显宗、密宗，有远道、近道、捷径道。远道是大乘显宗波罗蜜乘，

在有出离心、菩提心的基础上修波罗蜜乘。但是这个过程非常漫长、艰难，一般情况

下需要在三大阿僧衹劫中消除业障，积累资粮，最后才能断证圆满，成就佛道；近道



是大乘密宗，密宗有外密和内密，即外密三部再加上内密的玛哈瑜伽和阿努瑜伽。这

个需要有出离心、菩提心和清净观作为基础。清净观是五种圆满，在这个基础上，再

修学事部、行部、瑜伽部、生起次第和圆满次第。

外密三部需要三世、五世、七世才能成就双运金刚持的果位，就是佛果。

玛哈瑜伽和阿努瑜伽，就是生起次第和圆满次第，能在一生当中成就佛果，这个速度

比较快。但是和无上瑜伽（大圆满法）相比，过程缓慢、复杂、艰难。捷径道就是无

上瑜伽，九乘之巅——大圆满法。大圆满法有前行和正行，前行就是我们现在学

修的这些九加行；正行就是立断法和顿超法，都是立地成佛、即身成佛的方法，就是

直指人心，见性成佛。这都是以果为道，直接契入佛的境界，安住于佛的境界当中。

这是没有次第，没有过程的。

利根者分上等、中等、下等。而学修大圆满的人应该是利根者里的利根者

是指相续完全成熟，瓜熟蒂落的那种。相续成熟是指有出离心、菩提心、般若空性智

慧等，最起码也有出离心、菩提心和具足的信心。如果没有具足的信心，得不到上师

的窍诀；得不到上师的窍诀，就无法领悟大圆满，证得大圆满。

我们应该选择捷径道，它是无勤道，成就的速度非常快，不用经过刻苦努

力、勤奋修持，很轻松、很快速地就能成佛。但选择捷径道也要看自己是不是相续成

熟、瓜熟蒂落。如果不是，就要从前行开始修学，打基础。

有这样一个清净的法脉，完整的修持方法：通过学修四外加行，让自己生

起出离心；通过学修皈依、发心，让自己生起愿行菩提心；通过消业积福，修学上师

瑜伽，证得无上大圆满的境界。这样按系统、按次第修学，就能获得最究竟的解脱。

在这个过程中要依止一位具德、合格的上师。这样的上师，就是有能力引

导你，让你明心见性。首先有悲心，不然懂得再多也不会教你；其次有智慧，即精通

佛理，有指导你的能力。若是有悲心，没有能力的话，无法能够把你领入佛门，无法

能够让你解脱成佛。只有悲心，没有能力不行；只有能力，没有悲心也不行。既有慈

悲，又有智慧，才是具德、合格的上师。显宗、密宗，大乘、小乘对上师都有各不相

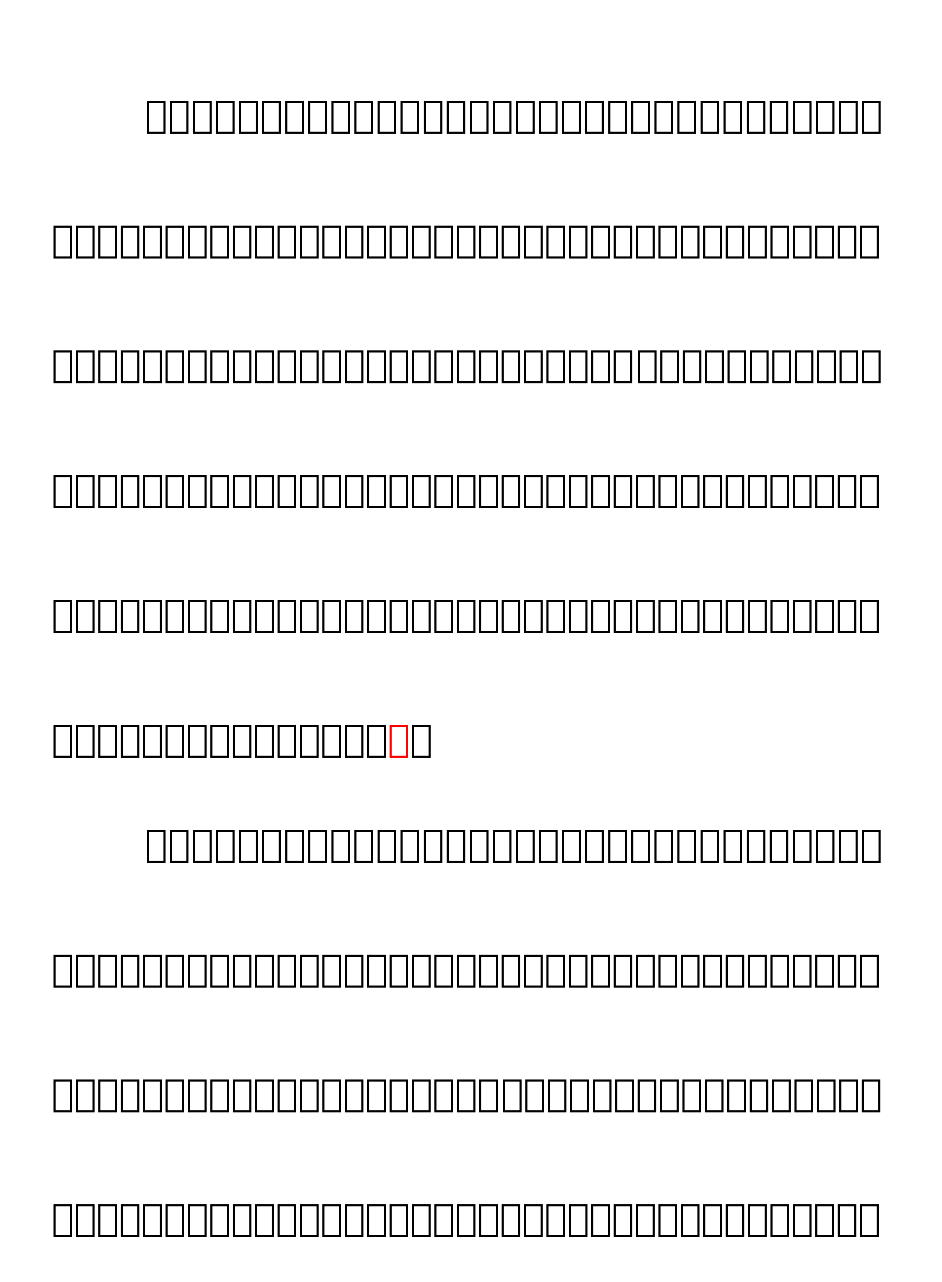
同的标准和要求，在这里不仔细讲了。

我们这段时间学修了四外加行，主要的目的是在相续中生起出离心。出离

心就是对世间没有丝毫的贪恋，日日夜夜求解脱，真心实意希求解脱，如理如法地修

持成佛之道。若是没有生起出离心，还应该反复地学修四外加行，直到生起真实无伪

的出离心为止。按道理，没有生起出离心之前，修其他法毫无意义。了解、研究一下



可以，但要成就是不可能的，那是空中楼阁，水中捞月，根本不可能显现的。如果大

家真心想解脱、想成就，就要按次第修行。

出离心不是逃避心，生起出离心了，我们不会逃避现实。真正生起出离心

了，不会影响你正常的生活与工作，因为这是了缘了债。这是一种修行，是一种解脱

的方法，不是搞轮回，不是在造业。出离心就是要断除贪着，要断除贪恋。贪恋与贪

着会障碍你，无法使你了缘了债，无法使你福德圆满、智慧圆满，这是一种障碍。我

们要去除障碍，让自己确实地了缘了债了生死，确实地积福德、增智慧，使福德资粮

和智慧资粮圆满。

真正的出离心是一种勇敢的心，敢面对，敢承担！心里没有丝毫的恐惧与

障碍。六道轮回是苦海，是痛苦的、可怕的。由无明导致的，由业力牵引的叫六道轮

回；相反的就不是六道轮回，而是叫“犹如莲花不著水，亦如日月不住空。”莲花在

水中，但是它没有被水染污；日月在空中运行，但是没有住在虚空中。虚空不会阻碍

日月的运行，水不会染污莲花。同样，若是没有无明的导致，没有业力的牵引，六道

轮回影响不了你，你不用感受六道轮回的痛苦。

大家都不敢修出离心，一说要有厌离心、出离心，都认为要离开社会，要

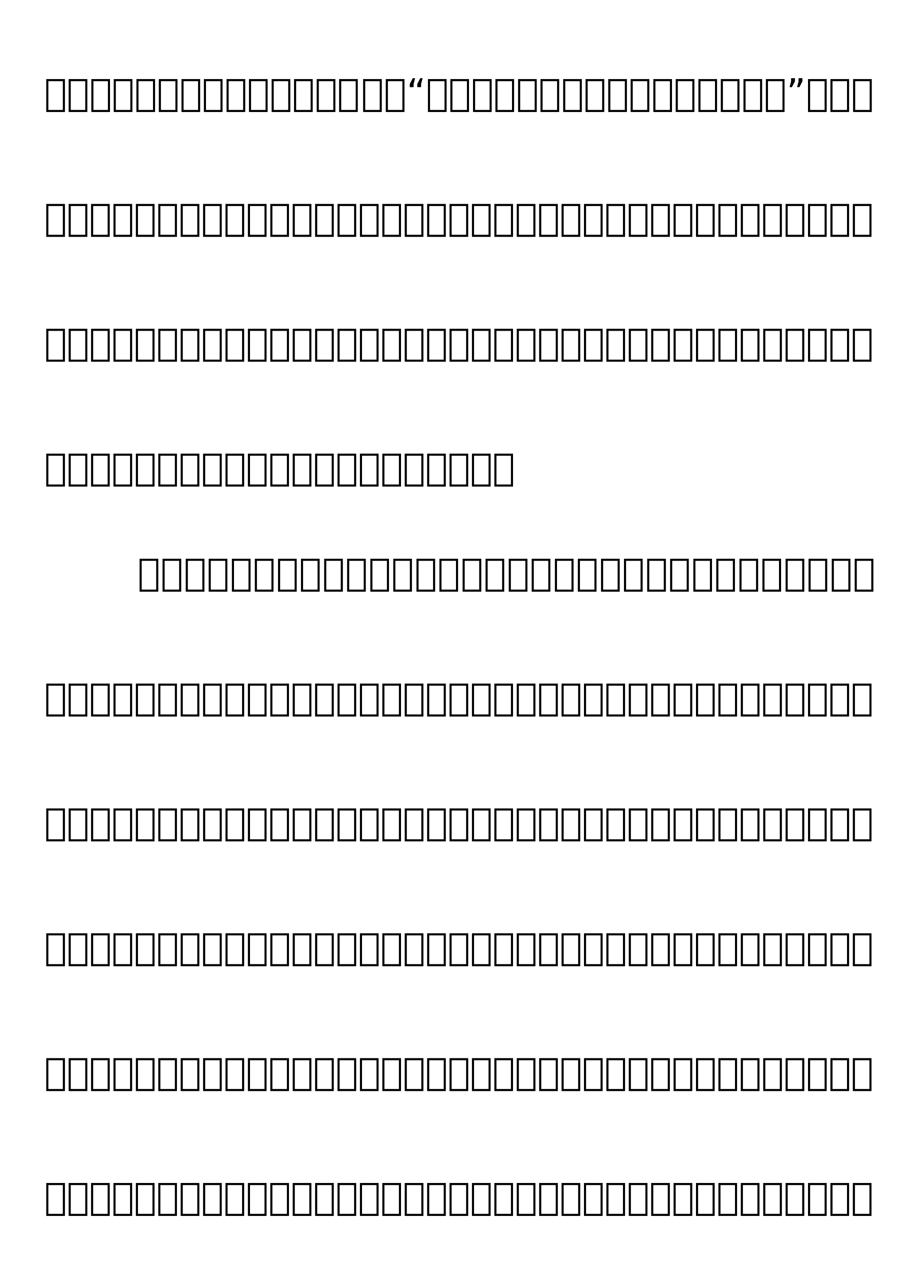
舍弃一切。不是要离开社会，不是要舍弃你所拥有的一切，而是要放下贪恋与执着。

如果不执着、不贪恋，它就不会束缚你、控制你，但你可以控制它，这就自在了。现

在是它来控制你，你不自在，而是痛苦！你真的看破了、放下了，你就能主宰它，控

制它了，这叫境随心转。心总是随外境动摇，随外境转，那就是轮回。现在的你是无

明的，愚痴的，颠倒的，因为你没有看破，没有放下，被这些外境控制着，束缚着，



牵引着，你没有得到自在，你无法能把握住自己，你是不自由的，这叫轮回，这叫痛

苦。所以大家要明白，出离心不是逃避心，出离心是一种觉悟的心态，不是一种行为。

从百日共修开始到今天，正好是四十天，四外加行可以说是学修圆满了，

对大家的帮助和利益很大，大多数人都有进步，有变化。有的人可能是真正生起了出

离心；有的人虽然还没有生起出离心，但是也明白了很多道理，也改变了很多自己往

昔一些不好的习气。这都是因为我们闻思修了，所以就有这么大的改变，这说明通过

教育，人是可以改变的，是可以改变自己命运的。

四外加行已经学修完了，但是自己最清楚自己，若是相续中还没有生起真

实、无伪的出离心，就应该继续学修。如果没有出离心，学修其他的法是没有作用的，

表面上做的再多，相续是不会有变化的。现在很多人，根本不学修四外加行，根本没

有出离心，就开始修其他的法，这都是空中楼阁，水中捞月，是不可能实现的。所以

大家真想解脱，想成就的话，就把基础打好。在自己的相续中，生起真正的出离心，

这是非常重要的。

共同回向：将我们闻思修的功德以及所有的功德、善根回向给宿世的父母

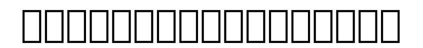
愿他们早日获得暇满的人身，如法修行，早日解脱，证得无上大圆满的境界！愿世界

和平，国泰民安，一切吉祥圆满！愿我们百日共修这个殊胜的法会能够圆满成功!

回向：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！